

今月は、白米の日に  
いろいろな品種のお米が登場します。



1月

# 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木 恵子  
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとになる</small>	きいろ <small>熱や力 のもとになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深血	ブルー (小)	ピンク (大)		
9 金		ごはん (山形県鶴岡市産 はえぬき)	さけのさいきょうやき こまつなのいそべあえ <b>しらたまどうに</b>	★飲用牛乳、ぎんざけ、 西京みそ、しらす干し、 きざみのり、鶏こま、絹 ごし豆腐、かまぼこ (卵無)	精白米、粒麦、三温糖、 白玉粉	しょうが、キャベツ、にんじ ん、こまつな、もやし、だいご ん、ぶなしめじ、はくさい、ね ぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	558 kcal 30.7 g 13.1 g 1.9 g	1月11日は「鏡開き」です。給食室で作ったもちもちの白玉を入れた「雑煮」を味わいます。梅の花の形をしたかまぼこも入っています。
12	成人の日										
13 火		わかめごはん	<b>おみくじコロッケ</b> ごまずあえ とうふとなめこのみそしる	★飲用牛乳、炊き込みわか め、豚ひき肉、おから、豆乳、 ★フロセスチーズ、★うず ら卵、ウィンナー、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、 油、じゃがいも、小麦 粉、乾パン、生パン粉、 ごま油、さとう	玉葱、にんじん、ホールコー ン、グリーンピース、キャベツ、 もやし、こまつな、だいご ん、なめこ、ねぎ	コロッ ケ あえも の	ごはん	みそ汁	623 kcal 20.8 g 24.1 g 3.1 g	おみくじコロッケには、ウィンナー（勝負運UP）・チーズ（健康運UP）・うずらの卵（人気運UP）の3種類の食材のうちいずれかが入っています。
14 水		ごはん (宮城県産ひとめぼれ)	ハンバーグ こぶきいもへのりしおへ ぐだくさんミネストローネ	★飲用牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、あおのり、 ベーコン、鶏こま、白い んげん豆、★粉チーズ	精白米、粒麦、油、生パ ン粉、マヨネーズ (卵無)、三温糖、 じゃがいも、シエル マカロニ	玉葱、にんにく、マッシュルー ム、にんじん、キャベツ、ホー ルコーン、トマトジュース (缶)、トマト缶詰	にく いも	ごはん	スープ	654 kcal 26.9 g 21.4 g 2.1 g	
15 木		ごまはちみつトースト	フレンチツナサラダ <b>ニューイングランド風 クラムチャウダー</b> くだもの（いちご）	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、 ベーコン、★むきあ さり、パピーホタテ、★ 牛乳・調理用、豆乳	★食パン・給、ねりご ま、はちみつ、★パ ター、白すりごま、油、 じゃがいも、小麦粉	ホールコーン、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、玉葱、レモン、 パセリ、いちご	パン いちご	サラダ	スープ	587 kcal 24.8 g 27.2 g 2.1 g	クラムチャウダーとは、アサリやホタテなどの二枚貝と一緒に野菜を煮込んだアメリカの料理です。今回は、ニューイングランド風の白いクラムチャウダーを提供します。
16 金		ごはん (山形県産つや姫)	たまごのからくさやき ひじきのにも はくさいとあぶらあげのみそしる <b>くだもの(かんきつ類)</b>	★飲用牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、★たまご、鶏 こま、ひじき、油揚げ、白 みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さど う、ごま油、つきこん にやく、三温糖、じゃ がいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、こ まつな、はくさい、えのきた け、こねぎ、柑橘類	たまご ひじき	ごはん	みそ汁	527 kcal 22.7 g 17.3 g 2.4 g	旬のかんきつの果物がおいしい季節です。この日は、八百屋さんにおすすめの品種を入れてもらいます。風邪予防に大切なビタミンCが含まれています。
17 土		キーマカレー	ポテトとツナのサラダ くだもの（みかん）	★飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、レンズ豆、ひ よこ豆、まぐろ缶詰	精白米、粒麦、油、小麦 粉、じゃがいも、さど う	にんにく、しょうが、セロ リー、玉葱、にんじん、ピーマ ン、黄パプリカ、きゅうり、 キャベツ、レモン、みかん	ライス ルウ	×	サラダ	654 kcal 22.9 g 21.1 g 1.7 g	
19	振替休業日										
20 火		ごはん (北海道産ゆめぴりか)	いかのチリソース もやしのナムル スーミータン	★飲用牛乳、イカ、ロー スハム、ベーコン、木綿 豆腐、★たまご	精白米、粒麦、でん粉、 米粉、油、さとう、ごま 油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、 こまつな、きゅうり、黒きくらげ (乾)、しょうが、玉葱、にんじん、え のきたけ、クリームコーン、ホー ルコーン、チンゲンツアイ	いか ナムル	ごはん	スープ	589 kcal 27.4 g 17.8 g 2.4 g	
21 水		とうふのうまにどん	いそかあえ くだもの（りんご）	★飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、木綿豆腐、生わか め、しらす干し、きざみ のり	精白米、粒麦、油、でん 粉、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、たけの こ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、 もやし、えのきたけ、★りんご	ごはん あん	くだも の	あえもの	551 kcal 24.8 g 18.5 g 2.2 g	
22 木		こまつなさんしょくごはん	<b>わかさぎのからあげ</b> れんこんのごまネーズサラダ じゃがいものみそしる	★飲用牛乳、★たまご、 ハム、油揚げ、★わか さぎ、ハム、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、三温 糖、白ごま、でん粉、 油、さとう、マヨネ ーズ（卵無）、じゃが いも	こまつな、しょうが、にんに く、れんこん、キャベツ、にん じん、きゅうり、ホールコー ン、えのきたけ、玉葱、ねぎ	ごはん さかな	あえも の	みそ汁	580 kcal 20.4 g 22.7 g 2.6 g	わかさぎは、10～3月が旬の小魚です。骨まで食べられて、カルシウムやたんぱく質などの栄養が豊富に含まれています。
23 金		ミルクパン	<b>マカロニグラタン</b> キャベツとコーンのスープ	★飲用牛乳、鶏こま、む きエビ、★牛乳・調理 用、豆乳、★生クリーム、 ★ピザチーズ、ベーコ ン	★ミルクパン、油、 じゃがいも、マカロ ニ、★バター、小麦粉、 乾パン粉	にんじん、玉葱、マッシュルー ム、えのきたけ、キャベツ、 ホールコーン、しょうが、こま つな	グラタ ン	パン	スープ	591 kcal 26.9 g 24.9 g 3.1 g	
26 月		<b>タコライス</b> 【沖縄県郷土料理】	<b>もずくとたまごのスー</b> くだもの（いちご）	★飲用牛乳、豚ひき肉、 レンズ豆、★ダイス チーズ、鶏こま、木綿豆 腐、★たまご、もずく	精白米、粒麦、油、三温 糖、小麦粉、ワフタン の皮、でん粉	にんにく、しょうが、セロ リー、玉葱、にんじん、トマト 缶詰、キャベツ、えのきたけ、 もやし、ねぎ、いちご	ごはん やさい タミト	くだも の	スープ	584 kcal 24.0 g 17.6 g 2.8 g	【全国学校給食週間】 タコライスは、沖縄県の発祥料理で、メキシコ料理のタコスをごはんにのせたものです。茹でたキャベツ、パプリカに揚げたワフタンの皮、チーズと一緒にトッピングします。
27 火		<b>コッペパン</b> 【昭和時代の給食】	<b>くじらのたつたあげ</b> ハムコーンサラダ カレーシチュー	★飲用牛乳、くじら肉 (赤肉)、ハム、豚こま、★ 牛乳・調理用、豆乳、★ 粉チーズ	★コッペパン、ごま 油、米粉、でん粉、油、 さとう、じゃがいも、 ★バター、小麦粉	にんにく、しょうが、ホール コーン、きゅうり、キャベツ、 にんじん、玉葱、しょうが、セ ロリー、マッシュルーム、パセ リ	パン くじら	サラダ	シチュー	628 kcal 28.2 g 26.1 g 2.8 g	【全国学校給食週間】 昭和25年頃の給食を再現します。この時代、主食はパンが中心でした。主菜には、高タンパク質のくじら肉やパンに合うシチューなどがよく登場していました。
28 水		ごはん (新潟県魚沼市産 コシヒカリ)	<b>トビウオのメンチカツ</b> 【東京都産の献立】 おろしあえ とんじる	★飲用牛乳、とびうお ミンチ、豚ひき肉、大豆、 豚こま、木綿豆腐、油揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、マヨネ ーズ（卵無）、乾パン粉、 小麦粉、生パン粉、油、ご ま油、板こんにゃく、 じゃがいも	にんにく、キャベツ、玉葱、に んじん、こまつな、もやし、え のきたけ、だいごん、ごぼう、 ねぎ	メンチ あえも の	ごはん	汁もの	643 kcal 28.3 g 21.2 g 2.4 g	【全国学校給食週間】 東京の島「八丈島」の近くでとれる「トビウオ」を使って、メンチカツにします。「トビウオ」は、敵に襲われそうになると胸びれを開いて飛びます。
29 木		<b>こまつなチャーハン</b> 【小松菜献立】	<b>はるさめサラダ</b> えどちゃんしらたまボンチ	★飲用牛乳、焼き豚、な ると（卵無）、★たま ご、まぐろ缶詰、木綿豆 腐	油、精白米、粒麦、ラ ード、緑豆はるさめ、油、 ごま油、さとう、ごま、 白玉粉	しょうが、ねぎ、たけのこ、干 し椎茸、こまつな、にんじん、 きゅうり、キャベツ、みかん 缶、★もも缶、★バイン缶、レ モン	ごはん	フルー ッ	サラダ	596 kcal 22.0 g 22.1 g 2.0 g	【全国学校給食週間】 全ての料理に江戸川区産の小松菜を使った献立です。デザートの名前にもある「えどちゃん」は、「江戸川区産の花や野菜を応援するイメージキャラクター」のことです。白玉に江戸川区産の小松菜を使ったフルーツボンチを作ります。
30 金		スパゲッティ ナポリタン	<b>ひゃくみびんズサラダ</b> <b>ロックケーキ</b> 【おはなし献立】	★飲用牛乳、ベーコン、 豚こま、ハム、★粉チー ーズ、大豆、白いんげん豆、 ひよこ豆、★たまご	スパゲッティ、オ リーブ油、油、三温糖、 小麦粉、さとう、★パ ター、★チョコッ ツ	にんにく、セロリー、にんじ ん、玉葱、キャベツ、マッシュ ルーム、トマト缶詰、ピーマ ン、きゅうり、ホールコーン、 えだまめ、クランベリー	めん	ケーキ	サラダ	595 kcal 23.4 g 22.7 g 2.4 g	【全国学校給食週間】 ハリポッターの世界を再現します。魔法界のお菓子「百味ビーンズ」に見立てた、いろいろな種類の豆をサラダにします。デザートは、ハリリーの友達のハグリッドが作ったロックケーキをイメージして作ります。



※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 食べ物について考えよう。