



こんだてひょう



江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田友信
栄養士 小曾根真紀

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I補料 - 脂質 たんぱく質 食塩相当量	
9 金	くぎゅうしょくもくひょう たべものの はたらきを かんがえよう <鏡開き給食> 肉うどん ワカサギの天ぷら ツナとキャベツのあえもの 白玉しるこ	○	ふた肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 飲用牛乳 ★わかさぎ ツナ油漬 冷凍わかめ おかか 小豆	冷凍うどん さとう 小麦粉 米粉 油油 すりごま 三温糖 ごま 白玉粉	干し椎茸 シメジ にんじん 玉葱 ネギ こまつな キャベツ もやし	576 kcal 23.2 g 25.5 g 2.3 g	
13 火	じゃことごまのごはん 切干大根のたまごやき ひじきのあえもの いもじこ汁 ほんかん	○	ちりめんじゅうこ 飲用牛乳 とりひき肉 ★たまご ツナ油漬 干ひじき ぶた肉 生揚げ	精白米 粒麦 白ごま 三温糖 さとう 板こんにゃく さといも じゃがいも さつまいも 油	玉葱 切干しだいこん こねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし だいこん しめじ ねぎ えのきだけ こまつな ほんかん	575 kcal 18.2 g 25.1 g 2.1 g	
14 水	さけとたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天	○	★たまご さけ 飲用牛乳 ぶたレバー とり肉 粉寒天 ★調理用牛乳 豆乳	油 精白米 粒麦 ラード ごま でん粉 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 さとう	しょうが 玉葱 ネギ にら にんじん だいこん たけのこ水煮 もやし はくさい えのきだけ こまつな みかん缶	616 kcal 21.8 g 26.6 g 2.5 g	
15 木	ごはん ぶりのつけやき れんこんのきんぴら 豆腐とはくさいのみそ汁 ほんかん	○	飲用牛乳 ぶり さつま揚げ みそ 油揚げ 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 つきこんにゃく 白ごま じゃがいも	にんじん れんこん こまつな 玉葱 はくさい えのきだけ ねぎ ほんかん	583 kcal 20.4 g 26.5 g 1.7 g	
16 金	くなん小岩ベーカリー> 手作りナン 小松菜キーマカレー 豆と野菜のアチャール フライドポテト	○	飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆(国産) ツナ油漬 青のり	強力粉 小麦粉 油 さとう ★バター 三温糖 じゃがいも	マッシュルーム水煮 玉葱 にんじん こまつな キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン えだまめ(冷凍)	640 kcal 25.0 g 23.6 g 2.2 g	
17 土	シャンバラヤ ホキとボテのハニーマスタードソース りんごとキャベツのサラダ コーンチャウダー	土曜 授業	○	ウインナー 飲用牛乳 ホキ とり肉 豆乳 ★調理用牛乳 白いんげん豆 ★生クリーム	精白米 粒麦 オリーブ油 油 でん粉 じゃがいも はちみつ 白ごま さとう 米粉	玉葱 マッシュルーム水煮 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな ★りんご セロリー クリームコーン ホールコーン	604 kcal 19.3 g 22.2 g 2.1 g
20 火	ごくごくおこわ さばのごまみそかけ はくさいと油揚げの煮びたし けんちん汁	○	とり肉 飲用牛乳 サバ 白みそ 油揚げ おかか ぶた肉 木綿豆腐	精白米 もち米 三温糖 白ごま つきこんにゃく ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい もやし しめじ ねぎ れんこん だいこん こまつな	571 kcal 20.5 g 28.3 g 2.2 g	
21 水	とりたつあ鶏の竜田揚げサンド ポテトのんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	とり肉 飲用牛乳 冷凍わかめ ベーコン レンズ豆	★丸パン 米粉 油 じゃがいも ★バター 三温糖 白ごま オリーブ油 マカロニ	キャベツ ホールコーン バセリ もやし だいこん にんじん 玉葱 セロリー えのきだけ こまつな	570 kcal 21.7 g 27.0 g 2.5 g	
22 木	とうふと豚肉のあんかけ丼 ポリポリ大豆 さつま汁 オレンジ	○	ぶた肉 押し豆腐 飲用牛乳 大豆(国産) とり肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ご油 さつまいも 板こんにゃく	しめじ 玉葱 にんじん だけのこ水煮 はくさい こまつな だいこん えのきだけ ねぎ はるか	586 kcal 18.5 g 26.2 g 2.4 g	
23 金	くお誕生日給食> えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	○	★調理用牛乳 豆乳 とり肉 ★エビ ★あさり 白いんげん豆 ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 ボンレスハム ひよこ豆 粉寒天	精白米 粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう	にんじん マッシュルーム水煮 玉葱 バセリ キャベツ だいこん プロッコリー 赤パプリカ レモン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 いちご	627 kcal 18.5 g 23.9 g 1.6 g	
26 月	く東京都郷土料理> 深川丼 小松菜のごまあえ ちゃんこ汁 ほんかん	○	★あさり とり肉 油揚げ みそ ★たまご 飲用牛乳 生揚げ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 白ごま 三温糖	しょうが ごぼう 玉葱 さやいんげん こまつな もやし にんじん ホールコーン だいこん はくさい しめじ ねぎ 葉ねぎ ほんかん	586 kcal 19.5 g 27.4 g 2.5 g	
27 火	ごはん 牛のしぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜のあえもの すりごまのみそ汁	せんこくが つこうきゅう しょくしょ かん	○	牛肉 飲用牛乳 ★ししゃも おかか 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 小麦粉 生パン粉 じゃがいも 板こんにゃく 白すりごま	ごぼう しょうが バセリ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん 葉ねぎ みずな	572 kcal 18.0 g 23.2 g 1.8 g
28 水	世界の料理へドイツへ ガーリックライス 手作りソーセージ ザワークラウト アイントフフ(野菜スープ) オレンジ	○	飲用牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 ★たまご ぶた肉 レンズ豆	精白米 粒麦 ★バター 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ レッドキャベツ にんじん エリンギ ホールトマト缶 バセリ オレンジ	599 kcal 22.1 g 22.4 g 2.5 g	
29 木	こめこみのきなこ揚げパン えび団子スープ 春雨サラダ いちご	○	きな粉 飲用牛乳 とりひき肉 ★むきえび ★たまご とり肉 ボンレスハム	★米粉パン 油 グラニュー糖 三温糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油 白ごま	玉葱 しょうが しめじ はくさい にんじん こまつな きゅうり キャベツ もやし いちご 草莓	565 kcal 24.1 g 26.6 g 2.3 g	
30 金	ごはん のりの佃煮 とびうおバーグ 小松菜のゆずかあえ かんも汁 いちご	○	もみのり 飲用牛乳 とりひき肉 とびうおミンチ 木綿豆腐 冷凍わかめ とり肉 生揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 生パン粉 油 さとう でん粉 さつまいも 白ごま	しょうが 玉葱 キャベツ こまつな にんじん もやし ゆず だいこん 千住ねぎ あしたば いちご	588 kcal 16.6 g 27.6 g 2.3 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています

～今月の献立から～

9日 「鏡開き給食」です。お正月にお供えしたものを、雑煮やぜんざいに入れて食べ、家族の健康としあわせを願う行事です。正月に切ったり割ったりという言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。給食では白玉だんごであります。

16日 南小岩ベーカリーの日です。給食室でひとつひとつ伸ばして作ります。カレーも小松菜の入ったひき肉のキーマカレーです。

17日 土曜日授業で給食があります。

23日 1月のお誕生日給食です。1月生まれのみなさん、おめでとうございます。フルーツポンチには旬のくだもの、いちごを使います。

☆26日～30日は【学校給食週間】です。

26日 「東京都の郷土料理」です。むかし深川(今の中江東区)でとれていたあさりを使った料理です。ちゃんこ煮はお相撲さんの作る料理です。国技館のある墨田区両国が有名です。

28日 世界の料理へドイツへです。クッキングシートを使ってソーセージを作ります。ザワークラウトはキャベツのあえものです。

29日 米粉パンを使って揚げパンを作ります。もっちりした米粉パンもきなこによく合います。揚げパンも東京都発祥の給食メニューです。

30日 のりの佃煮は東京都発祥の保存食です。むかし東京湾でよく獲っていた「あさり」や「のり」などを使った保存食です。かんも汁の「かんも」はさつまいもをいいます。

明日葉の入ったみそ汁で、東京都ハト島でよく食べられています。

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

1月平均

I補料 - 脂質	25.5 g
蛋白質	20.5 g
食塩	2.2 g