

くき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



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	1人分 脂質 たんぱく質 食塩相当量
9 金	<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 しめじ にんじん 玉葱 ねぎ こまつな キャベツ もやし	576 kcal 23.2 g 25.5 g 2.3 g
13 火	じゃことこまのごはん 切干大根のたまごやき ひじきのあえもの いもっこ汁 ぼんかん	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 とりひき肉 ★たまご ツナ油漬 干ひじき ふた肉 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 ぼんかん	575 kcal 18.2 g 25.1 g 2.1 g
14 水	鮭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 だれレバー 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 ねぎ にら にんじん だいこん だけのこ水煮 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 ぼんかん	○	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 ぼんかん	583 kcal 20.4 g 26.5 g 1.7 g
16 金	<南小岩ベーカーリー> 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 ふたひき肉 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	ジャンバラヤ ホキとポテト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	○	ウィンナー 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 ビーマン 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	五目おこわ 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 ふた肉 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	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 パセリ もやし だいこん にんじん 玉葱 セロリ えのきだけ こまつな	570 kcal 21.7 g 27.0 g 2.5 g
22 木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ポリポリ大豆 さつま汁 オレンジ	○	ふた肉 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	<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 ポンレスハム 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 パセリ キャベツ だいこん ブロッコリー 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	<東京都郷土料理> 深川丼 小松菜のごまあえ ちゃんこ汁 ぼんかん	○	★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 ぼんかん	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	○	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 パセリ 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~ドイツ~ 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 ふたひき肉 とりひき肉 ★たまご ふた肉 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 パセリ オレンジ	599 kcal 22.1 g 22.4 g 2.5 g
29 木	米粉のきなこ揚げパン 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	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 干住ねぎ 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

※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	591 kcal
脂質	25.5 g
たんぱく質	20.5 g
食塩	2.2 g

~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ちを、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作ります。
- 16日 南小岩ベーカーリーの日です。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。ちゃんこ煮はお相模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~ドイツ~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れていた「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、東京都八丈島でよく食べられています。