

＜きゅうしょくくひょう＞
食べ物の働きを考えよう

1がつ こんだてひょう



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日分 たんぱく質 食塩相当量
9 木	たまごとじうどん わかさぎのてんぷら じゃがいものこうみあえ はるか	○	鶏肉 生揚げ たまご わかさぎ	三温糖 でん粉 うどん 小麦粉 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん 玉葱 はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン はるか	572 kcal 22.8 g 23.6 g 2.0 g
10 金	【行事食 鏡開き献立】 ごはん のりごまふりかけ まつかぜやき ほうれんそうとはくさいのあえもの しらたまごうに	○	おかか 粉かつお きざみのり 大豆 鶏肉 豆腐 豆乳	精白米 粒麦 ごま 三温糖 油 パン粉 白玉粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ほうれんそう はくさい もやし だいこん こまつな	605 kcal 19.2 g 28.8 g 1.9 g
14 火	ごはん ひじきのふりかけ さばのカレーしょうゆやき ごもくきんぴら いもだんごしる	○	ひじき おかか さば さつま揚げ 豚肉 みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま 油 こんにやく じゃがいも ごま油 でん粉	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 干し椎茸 だいこん はくさい えのきたけ こまつな	590 kcal 20.0 g 25.7 g 1.8 g
15 水	【お誕生日給食】 えびとあさりのクリームライス ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	○	調理用牛乳 豆乳 鶏肉 えび あさり 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ハム ひよこまめ 粉寒天	精白米 粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム 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 りんご	624 kcal 18.6 g 21.3 g 1.6 g
16 木	ツナまぜごはん たらのみそだれやき こまつなとキャベツのごまあえ かきたまじる	○	ツナ たら みそ 豚肉 豆腐 たまご	精白米 粒麦 三温糖 油 ごま じゃがいも あられ麩 でん粉 さとう	にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし 玉葱 はくさい えのきたけ 長ねぎ	568 kcal 17.4 g 28.6 g 2.1 g
17 金	とりのたつたあげサンド ポテトとにんにくのバターいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	鶏肉 わかめ ベーコン レンズまめ	パン 米粉 じゃがいも バター 三温糖 ごま マカロニ	しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし だいこん にんじん 玉葱 セロリー えのきたけ こまつな	586 kcal 24.8 g 24.7 g 2.6 g
20 月	さけとたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタンいりごもくスープ みかんいりぎゅうにゅうかんでん	○	たまご さけ 鶏レバー 鶏肉 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 しょうが 黒きくらげ にんじん だいこん たけのこ もやし はくさい えのきたけ こまつな みかん缶	620 kcal 22.3 g 26.7 g 2.5 g
21 火	ごはん ぶりのつけやき れんこんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ポンカン	○	ぶり さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 こんにやく 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん れんこん こまつな 玉葱 はくさい ねぎ ぼんかん	585 kcal 20.4 g 26.4 g 1.7 g
22 水	ちゅうかたきこみごはん えびのはなしゅうまい ちゅうかはるさめサラダ わかめのスープ	○	豚肉 たまご 鶏肉 えび ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 粒麦 ごま油 油 三温糖 ごま でん粉 しゅうまいの皮 はるさめ じゃがいも	干し椎茸 たけのこ にんじん こまつな しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	596 kcal 20.3 g 27.7 g 2.1 g
23 木	【南小岩ベーカリー】 てづくりこまつなチーズパン ホワイトシチュー フライドポテト スイートスプリング	○	チーズ 調理用牛乳 豆乳 鶏肉 大豆 レンズまめ	強力粉 さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	こまつな セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ スイートスプリング	580 kcal 23.3 g 22.0 g 1.7 g
24 金	【給食のはじまり(明治)】 むぎごはん おみつけ さけのしおやき こんにやくとやさいのピリからいため いもこじる みかん	全国 学校 給食 週間	細切りこんぶ さけ 竹輪 豚肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 こんにやく 三温糖 油 さといも	こまつな はくさい にんじん 菊のり しょうが 干し椎茸 ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ だいこん 玉葱 ねぎ みずな みかん	557 kcal 16.5 g 27.1 g 2.5 g
27 月	【大正時代の給食】 ごしきごはん いかのかりんあげ こまつなのからしあえ えいようみそしる みかん		ちりめんじゃこ たまご ひじき 油揚げ イカ 豆腐 みそ	精白米 もち米 油 三温糖 でん粉 さといも	にんじん だいこん葉 しょうが はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	596 kcal 18.8 g 26.1 g 2.7 g
28 火	【3年生リクエスト給食&カレーのはじまり】 カレーライス だいたサラダ フルーツ2しゅもり(いちご オレンジ)		鶏肉 レンズまめ 大豆	精白米 粒麦 油 バター 小麦粉 三温糖 ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり こまつな いちご オレンジ	575 kcal 19.7 g 21.3 g 1.9 g
29 水	【揚げパンのはじまり】 きなこあげパン ぶたにくとひよこまめのちゅうかスープ もやしとこまつなのちゅうかあえ バナナ		きな粉 ベーコン 豚肉 ひよこまめ レンズまめ 豆腐 ハム	パン 油 グラニュー糖 さとう ごま油 じゃがいも はるさめ 三温糖 ごま	にんにく セロリー えのきたけ にんじん 玉葱 もやし きゅうり こまつな バナナ	573 kcal 20.1 g 25.3 g 2.0 g
30 木	【現代の給食】 チキンライス じゃがいもとえびのサラダ ふわふわたまごスープ ポンカン		鶏肉 えび 豚肉 豆腐 チーズ たまご	精白米 粒麦 バター オリーブ油 さとう じゃがいも 三温糖 油 パン粉	玉葱 にんじん コーン きゅうり マッシュルーム キャベツ こまつな ぼんかん	580 kcal 19.8 g 24.3 g 2.1 g
31 金	ごはん しぐれに ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	○	牛肉 ししゃも おかか 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにやく 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 ねぎ だいこん みずな	579 kcal 18.7 g 24.2 g 1.8 g

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養価

エネルギー	567 kcal
脂質	20.2 g
たんぱく質	25.2 g
食塩相当量	2.1 g

～今月の給食より～

- ・ 10日は【行事食 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」という言葉を使っています。給食では、白玉を作って雑煮を作ります。
- ・ 15日は【お誕生日】給食です。今月はフルーツポンチでお祝いです。1月お誕生日の児童の皆さん、お誕生日おめでとうございます。
- ・ 23日は、【南小岩ベーカリー】給食です。手作りパンは、手作り小松菜チーズパンです。小松菜を生地に練りこんで作ります。
- ・ 24日～30日は、【学校給食週間】です。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。この週間では、学校給食のはじまりから給食を振り返り、年代にちなんだ給食を作ります。

