



1がつの こんだて

(給食もくひょう) 食べ物のはたらきを考えよう



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなまか	ねつや力のもとになる黄のなまか	体の調子をととのえる緑のなまか	I摂ボリ-(kcal)
9	金	おはなし給食 カツカレーライス	MILK	わかめサラダ かんてん ぶどう寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆 たまご わかめ 粉寒天	米油 ジャガイモ 米粉 パン ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ 大根 コーン ひょうじゅース みかん缶 白桃缶 りんご缶	589
13	火	むぎ 麦ごはん	MILK	エコふりかけ ぶりの焼り焼き こまつなのごまあえ 冬野菜のみそ汁	牛乳 かつおぶし ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	米麦 さとう すりごま	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん 大根 かぶ ねぎ	531
14	水	セサミパン	MILK	ポークピーンズ やさしく 焼肉サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	パン バター 油 ジャガイモ こんにゃく ごま ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ キュウリ りんご	575
15	木	6年生が考えた献立 ごもく 五目うどん	MILK	や 焼きししゃも きんぴらごぼう しらたまい しるこ 白玉入りお汁粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 小豆	うどん さとう ごま油 こんにゃく ごま ざらめ 白玉粉 栗	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな ごぼう	552
16	金	むぎ 麦ごはん	MILK	いかとレバーのチリソース 春雨サラダ ちゅうかふう 中華風なめこスープ	牛乳 いか 豚レバー たまご	米麦 でんぶん 油 さとう 春雨 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな なめこ	571
17	土	カレーマーボー豆腐丼	MILK	もやしときゅうりのあえもの フルーツヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米麦油 でんぶん ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 白桃缶 りんご缶 みかん缶	567
20	火	6年生が考えた献立 むぎ 麦ごはん	MILK	さけ 鮭のごまつけ焼き こまつなにんじんのごまあえ とうふ 豆腐のみそ汁 はるか	牛乳 鮭 豆腐 わかめ みそ	米麦 ごま すりごま じゃがいも さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん 大根 ねぎ はるか	538
21	水	や 焼き鳥丼	MILK	だいすい 大豆入りみそドレサラダ あつあ 厚揚げとじゃがいものビリ辛みそ汁 ほんかん	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 厚揚げ わかめ みそ	米麦油 でんぶん さとう じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ キュウリ にんじん ねぎ えのき ポンカン	568
22	木	6年生が考えた献立 サーモンバーガー	MILK	グリーンサラダ はくさい 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 鮭 たまご 鶏ひき肉	ソフトフランスパン 油 米粉 パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ キュウリ こまつな 玉ねぎ 白菜 コーン えのき みかん	546
23	金	郷土料理:埼玉県 かてめし	MILK	ゼリーフライ やさしい 野菜のごまあえ たいこん 大根のみそ汁	牛乳 油揚げ おから 凍り豆腐 わかめ 豆腐 みそ	米麦 さとう じゃがいも でんぶん 油 すりごま	こぼう にんじん 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ こまつな もやし 大根 えのき しめじ	543
26	月	豚キムチごはん	MILK	あつや 厚焼きたまご こまつなと糸寒天のサラダ にこ 肉じゃが	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 たまご 糸寒天	米麦油 さとう ごま油 じゃがいも 白滝	しょうが にんじん キムチ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ コーン こまつな いんげん	618
27	火	SDGs:みんなの給食 ごはん	MILK	かつおと昆布の佃煮 あえ だ どうふ やさしい さつまいものみそ汁 ネープルオレンジ	牛乳 昆布 かつおぶし 豆腐 わかめ みそ	米麦油 米粉 さとう さつまいも	干し椎茸 えのき 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 こまつな ネープル	589
28	水	世界の料理:イギリス スコーン	MILK	フィッシュアンドチップス コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳 粉チーズ たら たまご 鶏肉 ほたて 大豆	強力粉 薄力粉 さとう バター 米粉 じゃがいも 油	キャベツ キュウリ にんじん コーン こまつな	649
29	木	きかし きゅうり 者の給食 むぎ 麦ごはん	MILK	エコふりかけ くじらのマリナソース きりほ 切り干し大根の含め煮 くすり汁	牛乳 かつおぶし 昆布 くじら 大豆 油揚げ 鶏肉	米麦 さとう 油 じゃがいも ごま こんにゃく くすり汁	しょうが にんにく 切り干し大根 干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな	592
30	金	スパゲッティーポンコレ トマトソース	MILK	こまツナサラダ アップルパイ	牛乳 鶏ひき肉 ほたて あさり 粉チーズ 生クリーム ツナ	スパゲッティー 油 さとう ごま グラニュー糖 パイシート	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ りんご	601

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

1月26日(月) 5年生 社会科見学

※家庭科の「まかせてね 今日の食事」の学習で、6年生が考えた献立を3学期に取り入れます。



めいじ 明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の小学校で、家が貧しくお弁当を持ってくることができない子どもたちへお昼ごはんを出したのが学校給食の始まりとされています。途中で戦争が始まると食べ物が不足し給食はなくなりましたが、アメリカから食べ物が贈られて昭和21年12月24日に再開され、この日を「学校給食感謝の日」としました。ちょうど冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

※山形県鶴岡市は江戸川区の友好都市となっています。

