



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かま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1杯分 - (kcal)
9	金	おはなし給食 カツカレーライス		わかめサラダ 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 じゃがいも 米粉 パン粉 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 ぶどうジュース みかん缶 白桃缶 黄桃缶 りんご缶	589
13	火	むぎごはん		エコふりかけ ぶりの照り焼き こまつなごまあえ 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		ポークビーンズ 焼肉サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	パン バター 油 じゃがいも こんにやく ごま ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	575
15	木	6年生が考えた献立 ごもうどん 五目うどん		や焼きししゃも きんぴらごぼう しらまい白玉入りお汁粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 小豆	うどん さとう ごま油 こんにやく 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	むぎごはん		いかとレバーのチリソース 春雨サラダ 中華風なめこそスープ	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 えのき なめこ	571
17	土	カレーマーマー豆腐丼		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 黄桃缶 りんご缶 白桃缶 みかん缶	567
20	火	6年生が考えた献立 むぎごはん		けいごまつけ焼き こまつなとにんじんのごまあえ 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 にんじん 大根 ねぎ はるか	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 とりどん 焼き鳥丼		だいず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ピリ辛みそ汁 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 きゅうり 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		グリーンサラダ 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 きゅうり こまつな 玉ねぎ 白梨 コーン えのき みかん	546
23	金	郷土料理：埼玉県 かてめし		ゼリーフライ 野菜のごまあえ 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	ごぼう 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		あつあ厚焼きたまご こまつなと糸寒天のサラダ 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 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		かつおと昆布の佃煮 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 ネーブルオレンジ	牛乳 昆布 かつおぶし 豆腐 わかめ みそ	米 麦 でんぶん 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 白梨 こまつな ネーブル	589
28	水	世界の料理：イギリス スコーン		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 大豆	強力粉 薄力粉 さとう パター 米粉 じゃがいも 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな	649
29	木	昔の給食 むぎごはん		エコふりかけ くじらのマリアナソース きりほだいこんふくにくすきり汁	牛乳 かつおぶし くじら 大豆 油揚げ 鶏肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま こんにやく くすきり	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	スパゲッティーボンゴレ トマトソース		こまつなサラダ 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。



全国学校給食週間

1月24日~30日

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て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不足し給食はなくなりましたが、アメリカから食べ物が増えて昭和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。

