



# 1がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎美佐子

(給食もくひょう) 食べ物のはたらきを考えよう

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	体の調子をとのえる緑のなかま	I補給 (kcal)
10	金	春の七草・鶏胸きメニュー♪ 七草うどん	牛乳	きびなこのごまがらめ 白玉入りお汁粉 ごまつなとわかめのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 きびなご わかめ ツナ 小豆 豆腐	うどん でんぷん ごま さとう ねりごま 白玉粉 中ざら糖 油	干し椎茸 かぶ 大根 ねぎ せり しょうが キャベツ ごまつな にんじん	531
14	火	鶏肉と根菜のカレーライス	牛乳	ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 じゃがいも 米粉 マヨネーズ さとう 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 にんじん れんこん ごぼう ごまつな キャベツ りんご パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	582
15	水	6年生が考えた献立♪ ガーリックトースト	牛乳	コーンシチュー カリカリポテトサラダ りんご	牛乳 鶏肉 粉チーズ レンズ豆	食パン バター 油 さつまいも 米粉 じゃがいも さとう	にんにく ハセリ にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	582
16	木	おはなし給食♪ 麦ごはん	牛乳	さばのにんにく焼き ごまあえ 麦ごはん	牛乳 わかめ さば ちりめんじゃこ 金時豆 みそ 鶏ひき肉	米 麦 ごま さとう すりごま でんぷん	にんにく キャベツ ごまつな もやし しょうが 大根 にんじん	531
17	金	食育の日♪ 麦ごはん	牛乳	きのこハンバーグ コールスローサラダ 麦ごはん	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ たまご	米 麦 油 さとう すりごま じゃがいも	にんにく キャベツ ごまつな えのき ねぎ 大根	606
20	月	埼玉県のお郷土料理♪ かてめし	牛乳	ゼリーフライ わかめと野菜のあえもの すまし汁	牛乳 油揚げ 高野豆腐 おから わかめ 豆腐	米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし ごまつな えのき	538
21	火	マーボー焼きそば	牛乳	中華あえ さつまいもとアーモンドのみつがらめ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん ごま さとう 水あめ さつまいも	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	611
22	水	世界の料理:韓国 キムチクッパ	牛乳	ヤンニョムレバー りんご ごまつなとひじきのナムル	牛乳 豚肉 あさり たまご みそ 豚レバー いか 大豆 ひじき	米 麦 油 ごま油 でんぷん さとう ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 キムチ 大根 ごまつな にら もやし りんご	612
23	木	手作りパン♪ こまつナビザパン	牛乳	キャベツと鶏肉のスープ 焼肉サラダ ネーブル	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豚肉 茎わかめ	小麦粉 オリーブ油 油 こんにやく ごま さとう	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき ごまつな しょうが きゅうり にんじん ネーブル	537
24	金	全国学校給食週間♪ 塩むすび	牛乳	鮭の塩焼き 白菜の浅漬け 塩むすび	牛乳 鮭 塩昆布 わかめ みそ	米 ごま さつまいも	白菜 きゅうり えのき 玉ねぎ ごまつな みかん	513
27	月	東京都のお郷土料理♪ 深川めし	牛乳	たまごの唐草焼き 豆腐のすまし汁 れんこんチップ入りごまつなサラダ	牛乳 鶏肉 あさり 鶏ひき肉 たまご ツナ 豆腐	米 麦 さとう 油	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ ごまつな キャベツ れんこん えのき ねぎ	559
28	火	昔の給食♪ 麦ごはん	牛乳	あさりとりの佃煮 冬野菜のおひたし 麦ごはん	牛乳 のり あさり くじら おかか 豆腐 大豆	米 麦 さとう でんぷん 油 じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく 白菜 ごまつな もやし 大根 ねぎ	563
29	水	きなご揚げパン	牛乳	カレーシチュー 海藻サラダ りんご	牛乳 きなご 鶏肉 レンズ豆 茎わかめ 糸寒天	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも 米粉 さとう 油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ りんご キャベツ きゅうり コーン	522
30	木	SDGs:みんなの給食♪ ごはん	牛乳	エコふりかけ にしんのかば焼き ごはん	牛乳 おかか にしん 塩昆布 たら 昆布	米 さとう 油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごまつな はるか	601
31	金	6年生が考えた献立♪ 麦ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ごまつなの磯なめたけあえ 麦ごはん	牛乳 鮭 みそ り 豆腐 豚肉	米 麦 さとう マヨネーズ こんにやく 油	にんじん ごまつな キャベツ えのき 大根 ねぎ ごまつな いちご	569

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

27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取り入れました。

