



1月こんだてひょう



令和6年1月9日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	〈ぎょうじしゅ〉 1月11日は鏡開き(かがみびらき)です			★牛にゅう(飲用) とり肉 あぶらあげ ワカメ ちくわ あおのり あずき とうふ	うどん あぶら さとう でん粉 小麦粉 すりごま しらたま粉	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	525 kcal 24.5 g 14.9 g 2.9 g
11 木	コロッケのなかみでうんせいをうなおう☆			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ウィンナー たこ ★うずらたまご ★たまご おかか とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし こまつな ねぎ	592 kcal 23.6 g 18.0 g 2.7 g
12 金	むぎごはん	○	サバのみそに あぶらあげいりごまあえ さわにわん 津(つ)のかがやき	★牛にゅう(飲用) サバ みそ あぶらあげ ぶた肉	こめ むぎ さとう あぶら ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ みかん	608 kcal 26.9 g 19.8 g 2.7 g
15 月	おやこどん	○	こうやどうふのからあげ わかめのみそしる	★牛にゅう(飲用) とり肉 ★たまご こうやどうふ ワカメ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら しらたき でん粉 上新粉 じゃがいも	たまねぎ しいたけ さやえんどう にんじん だいこん	588 kcal 27.4 g 19.1 g 2.4 g
16 火	むぎごはん のりのつくだに	○	ししゃものさざれやき こまつなのおろしあえ たぬきじる	★牛にゅう(飲用) きざみのり ★ししゃも あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ(卵無) パン粉 こんにゃく じゃがいも	しいたけ だいこん にんじん しめじ もやし こまつな ごぼう ねぎ	538 kcal 23.0 g 17.1 g 2.6 g
17 水	バターシュガートースト	○	ツナコーンサラダ タラのクリームシチュー スウィーツプリング	★牛にゅう(飲用) ツナ ベーコン タラ ★牛にゅう 豆にゅう ★粉チーズ	★食パン ★バター さとう あぶら じゃがいも 小麦粉	コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	597 kcal 21.0 g 31.0 g 2.7 g
18 木	〈せかいのりょうり〉 イタリアです！			★牛にゅう(飲用) ベーコン ★粉チーズ ツナ いわし(缶詰、アジパコ) ★たまご	スパゲッティ さとう あぶら 小麦粉 ★バター 強力粉	にんにく とうがらし たまねぎ トマト缶詰 キャベツ にんじん アスパラガス レモン オレンジ	636 kcal 22.2 g 27.2 g 2.0 g
19 金	〈きょうどりのりょうり〉 熊本県(くまもとけん)です！			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ちりめんじゃこ イカ ★エビ あずき	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ さつまいも 小麦粉 しらたま粉	にんにく たかな漬 しょうが しいたけ きくらげ にんじん たけのこ	563 kcal 22.1 g 13.8 g 2.6 g
22 月	むぎごはん エコふりかけ	○	ごぼういりつくねやき こまつなとツナのマヨしょうゆ たまねぎのみそしる	★牛にゅう(飲用) おかか あおのり とり肉 ★たまご とうふ おから みそ ツナ ワカメ	こめ むぎ さとう あぶら ごま パン粉 でん粉 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	608 kcal 28.3 g 22.4 g 2.5 g
23 火	きんぴらごはん	○	あげだしとうふ たまごあん とうにゅうごまみそしる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 あぶらあげ とうふ ★たまご 豆にゅう みそ	こめ むぎ さとう あぶら しらたき ごま でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな	590 kcal 23.4 g 23.1 g 1.9 g
24 水	〈おかしのさいげん〉 きゅうしゅくのはじまり			★牛にゅう(飲用) おかか サケ ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	543 kcal 25.9 g 20.4 g 2.1 g
25 木	〈国産食材支援(こくさんしょくざいしえん)〉 米粉(こめこ)パン			★牛にゅう(飲用) ツナ ぶた肉 ★牛にゅう 豆にゅう ★生クリーム	★米粉パン さとう あぶら じゃがいも パン粉 小麦粉 ★バター 米粉	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく エリンギ グリーンピース ★バナナ	591 kcal 26.3 g 27.4 g 2.4 g
26 金	ハヤシライス	○	アーモンドサラダ てづくりスイートポテト	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ハム ★生クリーム	こめ むぎ さとう あぶら 小麦粉 ★バター ★アーモンド さつまいも	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	692 kcal 20.3 g 25.4 g 2.6 g
29 月	あつあげのキムチどん	○	だいずとごぼうのあまからあげ トックとたまごのスープ ネーブルオレンジ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 あつあげ だいず ★たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま でん粉 トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ なら ねぎ ごぼう こまつな オレンジ	600 kcal 24.9 g 20.4 g 2.6 g
30 火	むぎごはん	○	タラのあげに こまつなともしのごましょうゆ しらすいりかきたまじる はるか	★牛にゅう(飲用) タラ しらす とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ はるか	540 kcal 27.1 g 16.2 g 2.6 g
31 水	シーフードピラフ	○	レバーのレモンソースあえ ようふうとうにゅうみそスープ	★牛にゅう(飲用) ★エビ イカ ベーコン レバー ベーコン 豆にゅう みそ	こめ むぎ さとう あぶら ★バター でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが レモン キャベツ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ	573 kcal 28.0 g 19.0 g 2.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。



あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を、給食室全員で力を合わせ作ります。どうぞよろしくお願いします。

～1月25日(木) 米粉パンが登場します！～

今年度より、都内の全公立小中学校の給食で米粉パンを活用した食育事業が始まりました。現在、日本では小麦粉の値上がり
と米の需要減少が問題となっています。自給率がほぼ100%の米から作られた米粉パンを給食で提供し、学校給食における
国産食材の使用割合を向上させることがこの事業の目的です。米粉パンの費用は全額東京都から補助が出ます。給食を通して、
子供たちが食事の大切さや日本の食文化に触れる機会を提供していきたいと思ひます。

