



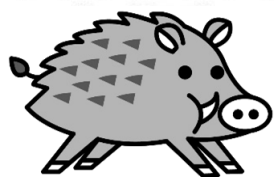
平成30年度

1月のこんだて



墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
8	火	きなこあげパン	七草すいとん じゃがいものバター煮 みかん	牛乳、きな粉、とり肉、 油あげ、かまぼこ	しょうが、にんじん、だい こん、はくさい、かぶ、せ り、こまつな、みかん	マーガリンパン、油、さと う、白玉粉、小麦粉、 じゃがいも、バター	736	21.4	
9	水	ごはん	いかの七味焼き おひたし 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、 みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、ご ぼう、にんじん、だいこん	米、ごま油、さとう、 じゃがいも	568	28.2	
10	木	麦入りごはん	豆腐のチリソース ナムル みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、 えび、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉 ねぎ、しいたけ、にんじん、 ピーマン、もやし、ほうれん 草、みかん	米、押し麦、油、さと う、でんぷん、くず粉、 ごま油	649	30.7	
11	金	田舎うどん	ごま酢あえ 白玉おしるこ	牛乳、とり肉、油あげ、 みそ、小豆	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、しいた け、ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり、わかめ	うどん、油、ごま、さと う、白玉粉、小麦粉	597	24.2	
15	火	ごはん	卵焼きのかにあんかけ ごまあえ ちゃんこ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、 かに、ぶた肉、生揚 げ、たら	玉ねぎ、にんじん、たけの こ、いんげん、キャベツ、もや し、こまつな、ごぼう、しいた け、だいこん	米、油、さとう、くず粉、 ごま、ごま油	654	30.9	
16	水	スパゲティ 海の幸ソース	ポテト入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび、 いか	にんにく、セロリ、玉ねぎ、に んじん、ホールトマト、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、コー ン、いちご	スパゲティ、油、小麦粉、 バター、じゃがいも、さと う	661	26.5	
17	木	ビスキュイ トースト	トマトシチュー 糸こんにゃくサラダ	牛乳、鶏卵、ベーコン、 ぶた肉、ひよこ豆、チ ーズ	レモン、にんにく、セロリ、玉 ねぎ、にんじん、ホールマト、し めじ、キャベツ、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、 アーモンド、小麦粉、油、 じゃがいも、バター、ごま油	720	25.1	2-1
18	金	ごはん	鮭のしょうが焼き こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、さけ、油あげ、 みそ	しょうが、ごぼう、玉ね ぎ、だいこん、にんじ ん、わかめ	米、さとう、でんぷん、 ごま、ごま油、じゃがい も	660	25.8	2-1
21	月	チャーハン	焼きししゃも ビーフンスープ、ポンカン	牛乳、ぶた肉、ししゃ も、ベーコン、鶏卵	しいたけ、ねぎ、にんじん、 ちんげん菜、ニンニク、しょう が、しめじ、はくさい、こまつ な、ぼんかん	米、油、ごま油、ピーマ ン	612	25.1	2-2
22	火	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆、	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、いちご	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、マンゴ ーチャツネ、さとう、ごま	733	20.9	2-2
23	水	鶏南蛮うどん	磯香あえ 大学芋	牛乳、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、はくさい、えの き、ほうれん草	うどん、でんぷん、油、 さつまいも、さとう、水 あめ、ごま	641	20.4	
24	木	セレクト ・ピーナッツクリームサンド ・いちごジャムサンド	くじらとポテトのノルウェー 春雨スープ みかん	牛乳、くじら、ベーコン、 ぶた肉、鶏卵	しょうが、いんげん、玉ね ぎ、にんじん、もやし、ね ぎ、こまつな、みかん	ミルクパン、ピーナッツクリーム、いち ごジャム、油、じゃがいも、で んぷん、さとう、春雨	723	34.5	1-1
25	金	ホイコーロー丼	もやしサラダ カルピスゼリー	牛乳、みそ、ぶた肉、 ゼラチン、乳酸菌飲料	しょうが、にんにく、たけの こ、玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、ピーマン、もや し、きゅうり、みかん缶	米、油、さとう、でんぷ ん、ごま油、油、ごま	637	21.8	1-1
28	月	わかめごはん	鶏肉と大根の煮物 からしあえ みかん	牛乳、とり肉	にんじん、だいこん、しょ うが、いんげん、キャベツ、 もやし、こまつな、みかん	米、ごま、油、さとう、 里芋	567	18.6	1-2
29	火	ごはん	ほっけの塩焼き 畑のお肉煮 みそ汁	牛乳、ほっけ、とり肉、 大豆、みそ、豆腐	にんじん、いんげん、 玉ねぎ、ねぎ	米、油、さとう、じゃが いも	628	29.4	1-2
30	水	えび焼きそば	フルーツシャンティ	牛乳、えび、クリームチ ーズ、生クリーム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、ねぎ、玉 ねぎ、にんじん、しいたけ、 たけのこ、ニラ、みかん缶、パ ン缶、黄桃缶、りんご	蒸し中華めん、油、で んぷん、さとう	696	24.3	
31	木	ごはん	揚げぎょうざ 中華サラダ 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 豆腐	玉ねぎ、ニラ、ニンニク、しょう が、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たけのこ、しいたけ、も やし、こまつな	米、油、ごま油、ぎょう ざの皮、ごま、さとう	641	21.0	



あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思っておりますので、御協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校させていただきますよう、お願いします。

手洗い・うがいも忘れずに！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

※1月分の給食費は28日(月)に引き落としがあります。今年度の給食費の引き落としが、あと2回で終わってしまいます。引き落としに間に合わないと、現金での徴収になります。

皆様からいただいた給食費で食材を購入しています。未納が多いと献立に影響いたします。御協力をお願いします。



