



平成29年度

1月のこんだて



墨田区立東吾嬬小学校

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			
9	火	きなこあげ パン	七草すいとん ポテのおかかまぶし	牛乳、きなこ、とり肉、 油あげ、かまぼこ	にんじん、だいこん、 はくさい、かぶ、せり、 こまつな	ミルクパン、油、さとう、白 玉粉、小麦粉、じゃがい も	665	21.5	
10	水	ごはん	いかの松笠焼き 磯香あえ 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、 みそ、豆腐	はくさい、えのき、ほう れん草、ごぼう、にん じん、だいこん、ねぎ	米、さとう、でんぷん、 ごま油、じゃがいも、七 味唐辛子	580	29.2	
11	木	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	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	590	23.9	
12	金	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、	ねぎ、玉ねぎ、しいた け、にんじん、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、ラー油	679	31.0	
15	月	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、タラ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、い んげん、ほうれん草、キャベツ、も やし、ごぼう、だいこん、しめじ、 白菜、ねぎ	米、油、さとう、くず粉、 ごま、ごま油	647	31.4	2-1
16	火	スパゲティ ビーンズソース	ポテト入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、大豆、 チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、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、 さとう、バター、じゃがい も	710	25.8	2-1
17	水	あんかけ ごはん	もやしのピリピリ りんご	牛乳、ぶた肉、いか	玉ねぎ、にんじん、たけ のこ、しいたけ、こまつ な、もやし、ねぎ、りんご	米、油、さとう、くず粉、 ごま油	563	20.3	
18	木	ミルクパン	フィッシュコロケ ポイルキャベツ 五目スープ	牛乳、ぶた肉、タラ、鶏 卵、とり肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、たけのこ、しいた け、もやし、こまつな	ミルクパン、油、じゃがい も、小麦粉、パン粉、マロ ニー	636	25.2	2-2
19	金	麦入りごはん	鯖のみそ煮 ちくわと野菜のあえもの のっぺい汁	牛乳、鯖、みそ、ちく わ、ぶた肉、生揚げ	玉ねぎ、キャベツ、もや し、こまつな、にんじ ん、大根、ねぎ	米、押し麦、さとう、里 芋、でんぷん	644	28.9	2-2
22	月	カレーライス	ごまだれサラダ いちご	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、 コーン、いちご	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、ごま、 さとう、ごま油	740	19.8	1-1
23	火	シーフード ライス	ひよこ豆入りサラダ ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、とり肉、えび、い か、ひよこ豆、ベーコン、 ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ピー マン、キャベツ、きゅうり、 しめじ、ちんげん菜	米、バター、油、さとう、 ごま、でんぷん、ごま 油	623	25.0	1-1
24	水	ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくのピリ煮 みそ汁	牛乳、鮭、油あげ、み そ、豆腐	ごぼう、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、こまつな	米、油、ごま油、じゃが いも、さとう、七味唐辛 子	606	27.6	
25	木	セレクト ・ピーナツクリームサンド ・いちごジャムサンド	くじらとポテのルウェー 卵とわかめのスープ みかん	牛乳、とり肉、くじら、 鶏卵	いんげん、玉ねぎ、に んじん、ねぎ、みかん	コッパン、ピーナツクリーム、 いちごジャム、油、じゃが いも、でんぷん、さとう	777	30.5	1-2
26	金	中華風おこわ	ししゃものごま焼き もずくスープ いよかん	牛乳、小町えび、ぶた 肉、ししゃも、鶏卵、豆 腐	しいたけ、たけのこ、ちんげ ん菜、にんじん、玉ねぎ、ね ぎ、いよかん、もずく	米、もち米、ごま油、 油、でんぷん、ごま	659	26.3	1-2
29	月	ごはん 小女子のふりかけ	鶏肉と大根の煮物 からしあえ みかん	牛乳、小女子、とり肉	にんじん、大根、いん げん、キャベツ、もやし、 こまつな、みかん	米、油、ごま、さとう、 里芋	620	22.0	
30	火	セサミースト	かぶのホワイトシチュー 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ベーコン、ぶた 肉、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、かぶ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、 ごま、バター、小麦粉、油、 じゃがいも、ごま油	678	22.1	
31	水	四川風 焼きそば	フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、たけの こ、もやし、はくさい、ニラ、み かん缶、黄桃缶、パン缶、り んご	蒸し中華めん、油、さ とう、くず粉、はちみつ	647	21.8	



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29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場合、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。

