



1月のこんだて



2019年度

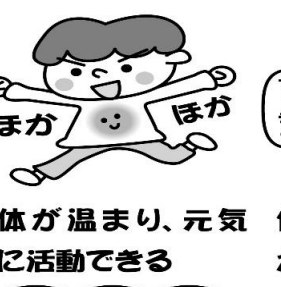
墨田区立東吾孺小学校

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	水	高野豆腐のそぼろ丼	七草入りわんたん汁みかん	牛乳、とり肉、高野豆腐、油あげ、かまぼこ	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、白菜、かぶ、せり、こまつな、みかん	米、押し麦、油、さとう、わんたんの皮	670	27.2	
9	木	ごはん じゃこの佃煮	いかの七味焼き おひたし 豚汁	牛乳、ちりめんじゃこ、いか、ぶた肉、みそ、豆腐	しょうが、にんにく、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、米粒麦、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	601	29.9	
10	金	カレーうどん	ごま酢あえ 白玉おしるこ	牛乳、ぶた肉、小豆	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	うどん、でんぷん、ごま、さとう、白玉粉、小麦粉	609	24.2	
14	火	ひじき入り 五目おこわ	卵焼きのかにあんかけ ちゃんこ汁	牛乳、とり肉、油あげ、かに、ぶた肉、生揚げ、たら	にんじん、いんげん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、大根、しめじ、白菜	米、もち米、油、さとう、くず粉、ごま油	665	33.5	
15	水	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、ホールトマト、パセリ、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	729	24.7	
16	木	麦入りごはん	家常豆腐 ナムル みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、生揚げ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、もやし、ほうれんそう、みかん	米、押し麦、油、さとう、くず粉、じゃがいも、ごま油	682	26.6	2-1
17	金	スパゲティ 海の幸ソース	じゃがいもにハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、えび、いか	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、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	677	26.6	2-1
20	月	ごはん	鮭の塩麹焼き こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、鮭、油あげ、みそ	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、だいこん	米、塩麹、ごま油、油、じゃがいも、さとう	662	26.4	2-2
21	火	田舎うどん	磯香あえ 大学芋	牛乳、とり肉、油あげ、みそ	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、白菜、えのき、ほうれんそう	うどん、油、さつまいも、水あめ、ごま	650	21.8	2-2
22	水	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、マンゴウチャツネ、さとう、ごま	750	21.1	
23	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	ねぎ、白菜、にら、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、もやし、こまつな	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、ごま、さとう	656	21.6	1-1
24	金	セレクト ピーナツクリームサンド ジャムサンド	くじらとポトのルワー 春雨スープ	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	ミルクパン、ピーナツクリーム、イチゴジャム、油、じゃがいも、でんぷん、さとう、春雨	681	28.5	1-1
27	月	ホイコーロー丼	もやしサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、みそ	しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、いちご	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、ごま	629	21.1	1-2
28	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	626	29.4	1-2
29	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、こら、みかん缶、パン缶、もも缶、りんご、レモン	蒸し中華めん、油、でんぷん、さとう	696	24.3	
30	木	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	565	18.5	
31	金	チャーハン	焼きししゃも ビーフンスープ いよかん	牛乳、ぶた肉、鶏卵、ししゃも、ベーコン	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、白菜、こまつな、いよかん	米、ごま油、油、ピーン	626	25.1	

お正月の準備がすすみます



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる時期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。引き続きよろしくお願ひ致します。



※1月分の給食費は28日(火)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回で終わります。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。未納が献立内容に影響いたします。御協力をお願いします。

