1月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
10 火	すみちゃんカレー ちゃんこ鍋をイメージして、大根やこんにゃくなどをいれた和風だしのカレーです。	○	和風サラダ りんご	ぶた肉,油あげ,牛乳	米,油,バター,小麦粉,こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,キャベツ,きゅうり,りんご	726 kcal 19.8 g 26.4 g
11 水	五目とりめし	○	みそ汁 白玉おしるこ	とり肉,油あげ,牛乳,とうふ,白みそ,赤みそ,生わかめ,あずき（乾）	米,さとう,白玉粉,小麦粉	にんじん,干ししいたけ,ごぼう,たまねぎ,ねぎ	650 kcal 23.8 g 14.6 g
12 木	スパゲティ･海の幸ソース	○	バジルドレッシングサラダ 夢オレンジ	ぶた肉,とり肉,むきえび,いか,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉,バター,じゃがいも,オリーブ油,さとう	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン,夢オレンジ	612 kcal 24.4 g 17.2 g
13 金	二色ガーリックトースト	○	白菜のクリームシチュー ミックスフルーツ	牛乳,ベーコン,ぶた肉,生クリーム	ソフトフランスパン,バター,油,小麦粉	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ,にんじん,はくさい,みかん缶,アロエ缶,黄桃缶,りんご缶	637 kcal 20.2 g 29.7 g
16 月	ごはん	○	さばのみそ煮 からしあえ けんちん汁	牛乳,さば,赤みそ,とり肉,とうふ	米,さとう,油,こんにゃく,さといも	しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん	623 kcal 27.2 g 19.1 g
17 火	きのこのかきたまうどん	○	おろしドレッシングサラダ じゃがいもの甘みそがけ	とり肉,油あげ,たまご,牛乳,白みそ	くずでん粉,冷凍うどん,さとう,油,じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しめじ,生しいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん	574 kcal 22.4 g 18.1 g
18 水	チリビーンズサンド	○	アーモンドあえ 野菜スープ	ぶた肉,大豆,牛乳,ぶた肉	コッペパン,バター,小麦粉,アーモンド,さとう,油,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,キャベツ,ほうれんそう,はくさい,ホールコーン,こまつな	570 kcal 22.9 g 22.6 g
19 木	坦々チャーハン	○	わかめスープ めひかりのからあげ	たまご,ぶた肉,とり肉,赤みそ,牛乳,とうふ,生わかめ,めひかり	米,油,さとう,でんぷん	干ししいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ	598 kcal 23.2 g 20.3 g
20 金	豆腐とえびのチリソース丼	○	もやしときゅうりのサラダ みかん（クレメンティン）	ぶた肉,赤みそ,むきえび,とうふ,牛乳	米,押麦,油,さとう,でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,もやし,クレメンティン	680 kcal 29.7 g 18.2 g
23 月	あんかけごはん	○	野菜サラダ 小魚の甘辛揚げ	ぶた肉,いか,牛乳,はたはた,あおのり	米,油,こんにゃく,さとう,くずでん粉,でんぷん,白ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干ししいたけ,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり	603 kcal 20.9 g 16.9 g
24 火	牛肉のハヤシライス	○	わかめサラダ いちご	牛肉,牛乳,生わかめ	米,油,バター,小麦粉,さとう,白ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,いちご	713 kcal 24.9 g 26.8 g
25 水	シーフードピラフ	○	ミネストローネ ぶどうゼリー	とり肉,いか,むきえび,牛乳,ぶた肉,粉かんてん,粉ゼラチン	米,バター,オリーブ油,油,じゃがいも,シェルマカロニ,さとう	たまねぎ,マッシュルーム(水煮),にんじん,ピーマン,セロリ,ホールトマト,ぶどうジュース	572 kcal 22.0 g 13.8 g
26 木	ごはん	○	鮭の塩焼き ごまあえ みそけんちん汁	牛乳,生鮭,とり肉,とうふ,白みそ,赤みそ	米,白ごま,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	590 kcal 26.6 g 18.6 g
27 金	四川風焼きそば	○	青のりビーンズ ポンカン	ぶた肉,むきえび,牛乳,大豆,あおのり	油,むし中華めん,さとう,くずでん粉,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),もやし,はくさい,にら,ポンカン	685 kcal 30.6 g 19.7 g
30 月	ジャムコッペ	○	★くじらとポテトのノルウェー もやしスープ	牛乳,くじら,ぶた肉	コッペパン,いちごジャム,油,じゃがいも,でんぷん,さとう	しょうが,さやいんげん,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな	626 kcal 26.8 g 19.7 g
31 火	ごはん	○	和風厚焼き卵 磯香あえ みそ汁	牛乳,とり肉,たまご,きざみのり,赤みそ,白みそ,とうふ	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,キャベツ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	615 kcal 26.8 g 18.7 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。

1月から3月は、墨田区の補助金を活用して、給食の時間をもっと楽しんでもらえるような献立にしました。
食材の値段が高くなっていますが、楽しく、おいしい給食となるように工夫しています。

★1月24日から30日は全国学校給食週間です★
1月30日には「くじら肉」を使った「くじらとポテトのノルウェー」を提供します。
昭和25年ごろは当時安価であった「くじら肉」が給食に使われていました。