



# こんだてひょう



令和元年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
8 水	もずくとやさいそぼろどん		こまつなときゃべつのごまあえ なめこじる	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく 油揚げ とうふ	米 油 ごま さとう でんぷん	長ねぎ しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし もやし こまつな だいこん なめこ	615 kcal	23.1 g
9 木	ごはん		おみくじコロッケ はくさいときゃべつのはりカラ かきたまじる	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ はくさい きゃべつ チンゲンサイ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ	690 kcal	22.4 g
かがみびらき こんだて								
10 金	あんかけうどん		ごぼうチップサラダ おしるこ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 小豆	うどん 油 もち さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん もやし きゃべつ こまつな 長ねぎ ごぼう にんじん	659 kcal	23.1 g
14 火	とうふのチリソースどん		やさいのちゅうかサラダ ビーフンスープ	牛乳 とうふ ぶた肉 とうふ えび	米 油 さとう でんぷん ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン きゃべつ こまつな とうもろこし もやし チンゲンサイ	628 kcal	25.1 g
15 水	きなこあげパン		ミネストローネスープ レンズまめ入りサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 きな粉 レンズ豆	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゃべつ きゅうり かぶ りんご	662 kcal	21.3 g
16 木	ごはん		さかなのさいきょうやき じゃこのカリカリサラダ のっぺいじる はなみかん	牛乳 さわら ちりめんじゃこ ぶた肉 生揚げ	米 油 さとう さといも でんぷん	きゃべつ だいこん にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ みかん	676 kcal	28.5 g
17 金	こぎつねごはん		きびなごのからあげ きりぼしだいこんのおかかあえ きんときまめのあまに よしのじる	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 きびなご とうふ 金時豆 かつお節	米 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん きゃべつ 切り干し大根 こんにやく こまつな もやし だいこん	637 kcal	25.6 g
20 月	ごはん		ぶたにくとだいこんのもの カリカリあぶらあげのサラダ てづくりのりたまふりかけ はなみかん	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 たまご 油揚げ のり かつお節	米 油 ごま さとう	しょうが にんじん だいこん こんにやく しめじ こまつな きゃべつ もやし みかん	639 kcal	25.6 g
21 火	わふうおろしツナスパゲティ		りんごとわかめのサラダ こまつなドーナツ	牛乳 ツナ わかめ のり たまご	スパゲティ 油 小麦粉 パター さとう	だいこん 葉ねぎ きゃべつ にんじん もやし とうもろこし きゅうり りんご こまつな	675 kcal	24.2 g
22 水	ごはん		さかなのごまだれやき やさいのぼんずあえ とんじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが きゃべつ にんじん もやし こまつな こんにやく だいこん 長ねぎ ごぼう レモン汁	644 kcal	27.0 g
23 木	ごはん		だいずとごぼうのつくねやき おかかあえ じゃがもちじる しらすふりかけ	牛乳 とり肉 大豆 とうふ たまご 油揚げ しらす干し	米 油 ごま じゃがいも パン粉 さとう	しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ しめじ もやし	661 kcal	28.4 g
せかいのりょうり ~ニュージーランド~								
24 金	パン		フィッシュアンドチップス ブロッコリーのサラダ キャロットポタージュ	ジョア たら たまご 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 米粉	ブロッコリー セロリ きゃべつ とうもろこし パセリ にんじん にんにく たまねぎ	650 kcal	24.7 g
オリパラきゅうしょく ~ナイジェリア~								
27 月	ジョロフライス		エグススープ ナイジェリアンサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 ホキ ヨーグルト	米 油 パター じゃがいも 小麦粉 でんぷん はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ こまつな かぶ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	616 kcal	24.1 g
日本のきょうどりょうり ~とうきょうと~								
28 火	ふかがわめし		ちゃんこなべ こまつなといとかんてんのごまずあえ くずもち	牛乳 あさり とり肉 油揚げ さけ さつま揚げ 糸寒天 豆乳 きなこ	米 油 ごま さとう でんぷん	しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ にんじん はくさい もやし こまつな だいこん まいたけ	669 kcal	29.1 g
むかしのきゅうしょくメニュー								
29 水	コッペパンイチゴジャム		くじらのたつたあげ みかん入りフレンチサラダ クリームスープ	牛乳 クジラ ぶた肉	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぷん バター 米粉 ジャム	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ しめじ ピーマン みかん りんご	649 kcal	28.2 g
リクエストきゅうしょく								
30 木	カレーライス		パリパリわかめサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ワンタン皮 ごま カルピス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ きゅうり もやし みかん もも パイナップル りんご	700 kcal	17.6 g
セレクトきゅうしょく								
31 金	ジャージャーめん		たまごとわかめのスープ ポテのからあげのりしお	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 たまご わかめ	中華めん 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ 干しいたけ もやし にんじん たまねぎ きゅうり	688 kcal	27.2 g

### 【セレクト給食

(1月31日(金))

\*ポテのからあげのりしお

または

\*チーズ入りじゃがまるくん

2020年 令和2年



1月24日~30日  
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、給食の歴史をふり返り、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考えてみる1週間です。

\*都合により変更になる場合があります。

### 1月24日~31日の献

- 24日...世界の料理(ニュージーランド)
- 27日...オリパラ給食(ナイジェリア)
- 28日...日本の郷土料理(東京都)
- 29日...昔の給食メニュー
- 30日...リクエスト給食
- 31日...セレクト給食



-----