



# [ 1月 がつ こんだてひょう ]

## 墨田区立隅田小学校

日	献立名	牛乳	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	IUPAC - たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	609 kcal
	だいこんのあますづけ			さとう	だいこん,にんじん	19.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			15.9 g
						1.4 g
14 水	とりなんばんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	でんぶん,うどん	たまねぎ,にんじん,ネギ,こまつな	586 kcal
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま,さとう ねりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん なましいたけ	27.2 g
	おふのおしるこ		あずき	さとう,たまふ		16.0 g
						1.7 g
15 木	ちゅうかふうまめおこわ	○	ぶたにく,だいす	こめ,もちごめ,ごまあぶら,あぶら	しょうが,ほししいたけ,たけのこ チンゲンサイ, にんじん	627 kcal
	ひじきいりたまごやき		とりひきにく,ひじき,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ	28.0 g
	からしあえ		わかめ	マロニー,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	21.1 g
	ちゅうかスープ		とりにく	アブラ,でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,しょうがじる,にんじん,たけのこ ホールコーン,チンゲンサイ,ネギ	2.0 g
16 金	こまつなぶたどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,しらたき,さとう でんぶん	しょうが,にんにく,ほししいたけ,たまねぎ にんじん,たけのこ,しめじ,えのきだけ こまつな	640 kcal
	どさんこじる		さばぶし,とりにく,しろみそ とうふ, わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ネギ	27.8 g
	はちみつみたらしだんご		とうふ	しらたまこ,さとう,はちみつ,でんぶん		16.6 g
						2.8 g
19 月	にんじんごはん	○		こめ,むぎ,あぶら	にんじん	680 kcal
	レバーポテト		ぶたレバー	あげあぶら,でんぶん,こめこ じゃがいも,さとう	しょうがじる	26.7 g
	さつまいものサラダ			さつまいも,さとう,あぶら,しろごま	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり ほしぶどう	21.3 g
	とうふとだいこんのみそしる		さばぶし,とうふ,あぶらあげ しろみそ, あかみそ,わかめ		にんじん,だいこん,ネギ	2.1 g
20 火	はいがしょくパン	○		はいがしょくパン		575 kcal
	チリコンカン		ぶたひきにく,レンズまめ いんげんまめ きんときまめ	あぶら,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん ホールトマト,マッシュルーム あかピー・マン,ピー・マン	26.4 g
	かぼちゃとレーズンのサラダ			さとう,あぶら	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ほしぶどう	18.0 g
	くだもの				いよかん*	1.7 g
21 水	ごもくわかめラーメン	○	ぶたにく,イカ,わかめ	ラーメン,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ チンゲンサイ, ネギ,ほししいたけ はくさい	662 kcal
	あげぎょうざ		ぶたひきにく	あげあぶら,ごまあぶら ぎょうざのかわ	キャベツ,にら,しょうが	29.0 g
	くだもの				みかん	26.7 g
						2.3 g

22 木	ごはん・こまつなふりかけ	○	ちりめんじやこ,こなかつお	こめ,むぎ,ごまあぶら,しろごま	こまつな	606 kcal
	こうやどうふのからあげ		こおりとうふ	あげあぶら,ごまあぶら,でんぶん	しょうがじる	25.8 g
	ひじきサラダ		ひじき	さとう,ごまあぶら,あぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	22.5 g
	ちゃんこじる		とりにく,さばぶしなまあげ	ごまあぶら,いとこんにゅく	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ネギ,こまつな	2.1 g
23 金	ガーリックライス トマトソース	○	とりにく,レンズまめ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ	にんにく,パセリ,しょうが,セロリ,たまねぎ,トマト,マッシュルーム,ホールトマト	594 kcal
	みそドレッシングサラダ		しろみそ	じゃがいも,はちみつ,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	18.0 g
	くだもの				はるか*	18.7 g
						2.1 g
26 月	ごはん	○		こめ,むぎ		637 kcal
	さかなのしおやき		さけ	しおこうじ		29.8 g
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく,クキワカメ	あぶら,じゃがいも,さとう,しろごま,ごまあぶら	にんじん,れんこん	20.4 g
	えいようみそしる		さばぶし,ぶたにく,とうふ あぶらあげ しろみそ	さつまいも,こんにゃく,さといも	にんじん,だいこん,なましいたけ,ネギ	2.1 g
27 火	コッペパン	○		コッペパン		564 kcal
	ジャム			りんごジャム		30.1 g
	くじらのケチャップあえ		くじら	あげあぶら,でんぶん,さとう,しろごま	しょうがじる	18.3 g
	キャベツのようふうにこみ		ベーコン,とりにく	あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,パセリ	2.2 g
28 水	たまごとじどん	○	とりにく,こおりとうふ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん	しょうがじる,たまねぎ,ほししいたけ,こまつな	637 kcal
	ポテトとチキンのサラダ		とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,あかビーマン	28.4 g
	くだもの				スイートスプリング*	20.9 g
						1.8 g
29 木	トマトソーススパゲティ	○	ベーコン,とりにく,イカ	スパゲティ,オリーブオイル,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ビーマン	628 kcal
	じゃこいりわかめサラダ		わかめ,ちりめんじやこ	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,キャベツ,こまつな, しょうがじる,たまねぎ	28.1 g
	チョコレートゼリー		こなかんてん ちようりようぎゅうにゅう	さとう		19.1 g
						2.3 g
30 金	ルーローハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,チンゲンサイ	714 kcal
	はくさいスープ		とりにく	あぶら,じゃがいも	セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,ブロッコリー	28.5 g
	ごまだんご		あすき (こしあん)	あげあぶら,しらたまこ,さとう しろごま		24.8 g
						1.8 g

\* しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることができます。

【まいとし1がつ24か~30にちは、ぜんこく がっこう きゅうしょくしゅうかん です。】

いまではあたりまえのきゅうしょくも、じだいのながれにそってしょくせいがつかわり、へんかしてきました。

きゅうしょくしゅうかんでは、むかしのきゅうしょくをふりかえり、とうじのじだいはいけいや、しょくせいがつかつについてまなべるようなメニューにしてみました。

\*かんきつは、しゅるいがかわることができます。

全

国

学

校

給

食

間