

平成28年度

1 月の献立表 NO.1

豊島区立西巢鴨小学校

校長 内藤 信之

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	Kcal	g
10	火	牛乳	ぎゅうにゅう			600	
		七草うどん	とりにく	うどん、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、かぶ、はくさい、こまつな		
		キュウリと竹輪のごま酢和え	わかめ、ちくわ	ごま、さとう	せり、ねぎ		
		抹茶蒸しパン	たまご、あまなっとう、ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら	きゅうり		
					おचा		
						23.8	15.7
11	水	牛乳	ぎゅうにゅう			697	
		ごはん		こめ			
		鶏肉の松風焼き	とりにく、たまご	あぶら、かたくりこ、けしのみ	たまねぎ、しょうが		
		五色煮	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、えりんぎ、こんにゃく、いんげん		
		お雑煮	とりにく、たまご、こうや豆腐	もち	にんじん、だいこん、みつば、こまつな		
						26.1	22.1
12	木	牛乳	ぎゅうにゅう			648	
		豚肉丼	ぶたにく	こめ、あぶら、ふ、さとう	たまねぎ、ごぼう、しらたき		
		はりはり漬け	こぶ		きりぼしだいこん		
		みそ汁	とうふ	さといも	かぶ、えのきたけ、ねぎ		
		果物(リンゴ)			りんご		
						24.6	16.9
13	金	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		高野豆腐のそぼろごはん	とりにく、こうや豆腐	こめ、あぶら、さとう	にんじん		
		みそ風味おでん	ちくわ、さつまあげ、あげボール うずらのたまご		だいこん、にんじん、こんにゃく		
		すまし汁	とうふ、わかめ		かいわれ		
		果物(ミカン)			みかん		
						27.1	19.3
16	月	牛乳	ぎゅうにゅう			656	
		ごはん		こめ			
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく		しょうが		
		ひじきの五目煮	あぶらあげ、ひじき		えのきたけ、にんじん、しらたき		
		さつま芋のグラッセ		さつまいも、バター、さとう	レーズン		
		あぶらあげ		だいこん、にんじん、たまねぎ	23.2	20.3	
17	火	牛乳	ぎゅうにゅう			621	
		スパゲティ・ペスカトーレ	ベーコン、えび、いか、チーズ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ バター	パセリ、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ にんじん、しめじ、とまと		
		グリーンサラダ		あぶら	きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー		
		フルーツゼリー	かんてん	さとう	もも、みかん		
						25.4	19.5
18	水	牛乳	ぎゅうにゅう			670	
		回鍋肉丼(ほいこうろうどん)	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゃべつ きくらげ		
		伴三縁(ばんさんすう)	ハム	はるさめ、ごま、あぶら	にんじん、もやし、きゅうり		
		わかめスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが		
		果物(ミカン)			みかん		
						26.0	20.1
19	木	牛乳	ぎゅうにゅう			549	
		エイッシュ(ピタパン)		パン			
		コズパレイヤ	ホキ、たまご	こむぎこ、ばんこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、とまと		
		バラデー		あぶら	きゃべつ、きゅうり、たまねぎ、とまと、パプリカ、ライム		
		ベセッラ		じゃがいも、あぶら	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、とまと、グリーンピース		
						25.0	19.1

※ 都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ① 献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ② 食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③ Kcal、蛋白質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)をのせています。
低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

10日(火)始業式、給食始
26日(木)5年 校外学習

* 10日(火)七草こんだて
11日(水)お正月こんだて
19日(木)エジプト料理
26日(木)3年リクエスト給食
27日(金)学校給食週間
こんだて

<エジプト料理>

- ・エイッシュ:エジプトのパン。給食ではピタパンをだします。
- ・コズパレイヤ:揚げた白身魚に香辛料のコリアンダーをきかせたトマトソースをかけたもの。
- ・バラデー:エジプトのサラダ
- ・ベッセラ:トマト味のスープ

平成28年度

1 月の献立表 NO.2

豊島区立西巢鴨小学校

校長 内藤 信之

日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
20	金	牛乳	ぎゅうにゅう			626	
		山坂達者飯(やまさかたっしやめし)	だいず、ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、かたくりこ さつまいも、ごま	えだまめ		
		竹輪とシシャモの二色揚げ	ちくわ、たまご、ししゃも、あおのり	こめ、あぶら、こむぎこ			
		炒めなます 	あぶらあげ	あぶら、ごま	だいこん、にんじん、れんこん、しらたき		
		豆腐汁	とうふ、かまぼこ	かたくりこ	にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが		
						23,4	21,2
23	月	牛乳	ぎゅうにゅう			646	
		魚の揚げ煮 	メルルーサ	こめ、あぶら、かたくりこ、こむぎこ さとう	ねぎ、えのきたけ		
		春雨のごま酢	あぶらあげ	はるさめ、ごま	にんじん、きゅうり、ブロッコリー		
		芋煮汁	ぶたにく	さといも、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ		
						28,5	15,0
24	火	牛乳	ぎゅうにゅう			712	
		あぶたま井 	ぶたにく、あぶらあげ、たまご	こめ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ		
		大豆の磯煮	とりにく、だいず、ひじき	あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、いんげん		
		みそ汁	わかめ		きゃべつ、えのきたけ、ねぎ		
		果物(リンゴ)			りんご		
						29,3	25,0
25	水	牛乳	ぎゅうにゅう			698	
		パンブキンパン		パン	かぼちゃ		
		豆腐グラタン	とりにく、パスタ、えび、さつまいも、 ぎゅうにゅう、チーズ、なまぐり	あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら	きゅうり、きゃべつ、にんじん		
		ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ、きゃべつ		
						28,3	28,9
26	木	牛乳	ぎゅうにゅう			584	
		里芋ごはん 		こめ、さといも	いんげん		
		イワシのさんが揚げ 	いわし、ぶたにく、たまご、のり	こむぎこ、ごま、かたくりこ	ねぎ、しょうが		
		五目きんぴら 		あぶら	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく		
		ほうれん草のごまじょうゆかけ		ごま	ほうれんそう、にんじん		
						24,3	19,5
27	金	牛乳	ぎゅうにゅう			662	
		おにぎり二種	さけ、のり	こめ	うめぼし		
		具だくさんみそ汁	あぶらあげ、とうふ	じゃがいも、あぶら	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな		
		たくあん			たくあん		
						21,3	13,4
30	月	牛乳	ぎゅうにゅう			661	
		ごはん		こめ			
		酢豚	ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ えりんぎ、しめじ		
		春雨スープ	とりにく	あぶら、はるさめ	にんじん、はくさい、きくらげ、こまつな		
		果物(イチゴ)			いちご		
						24,1	17,1
31	火	牛乳	ぎゅうにゅう			632	
		炊き込みごはん	あぶらあげ	こめ、もちごめ、あぶら	にんじん、しめじ、れんこん、こんにゃく		
		鮭のチャンチャン焼き	さけ	あぶら、さとう、バター	きゃべつ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		
		じゃが芋サラダ		じゃがいも、あぶら	にんじん、きゅうり、ブロッコリー		
		みそ汁	わかめ、とうふ		ねぎ		
						28,8	19,2

※ 都合により献立を変更することがあります。

20日(金)山坂達者飯というのは鹿児島地方で青少年の心身の鍛練という意味合いで、丈夫な体を作るための豆や小魚の入ったごはんです。

26日(木)  3年リクエスト給食です。給食で食べたい副食というリクエストをして1位だったのが、「きんぴら」でした。

27日(金)学校給食週間の献立にしています。

学校給食は明治22年に山形県の小学校でおにぎりを提供したのが始まりです。27日には、おにぎりのみそ汁という献立が出ます。給食の歴史を考えてみましょう。

12月22日に行ったりザーブ給食の結果は、

チキンカツ 237 人

アジフライ 78 人 でした。チキンカツが圧倒的に多かったですね。

三学期のりザーブ給食を楽しみにしてください。