

1月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔

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	蛋白質g	脂質g
			血や肉や骨になる食品	熟や力になる食品	体の調子を整える食品			
8	木	牛乳	ぎゅうにゅう					
		カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ			
		ポイル野菜		さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし いんげん とうもろこし			
		くだもの	リクエスト給食 カレーライス		スイートスプリング(かんきつるい)			
9	金	牛乳	ぎゅうにゅう					
		ごはん		こめ				
		鶏肉の松風焼き	とりにく みそ	あぶら かたくりこ けし	しょうが たまねぎ			
		五色煮	あぶらあげ	あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう エリンギ いんげん			
13	火	牛乳	ぎゅうにゅう					
		七草うどん	とりにく	うどん あぶら さとう	だいこん にんじん かぶ はくさい こまつな			
		かぼちゃの天ぷら		はくりきこ あぶら	せり ねぎ かぼちゃ			
		白玉ぜんざい	あずき	しらたま さとう みずあめ				
14	水	鏡開き(11日)						
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ごはん		こめ				
		プロッコリーと厚揚げの中華煮	あつあげ とりにく	さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	にんじん エリンギ たまねぎ プロッコリー			
15	木	ちくわのごまヨネーズ和え	ちくわ わかめ	ごま たまごふしようマヨネーズ さとう	きゅうり にんじん たまねぎ			
		くだもの			りんご			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		ごはん		こめ				
16	金	ほっけのおろしかけ	ほっけ	かたくりこ あぶら	だいこん			
		ほうれん草のごま和え		ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん			
		さつまい	とりにく みそ	あぶら さつまいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
		やきにく丼						
19	月	牛乳	ぎゅうにゅう					
		シーフードピラフ	いか えび わかめ	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム			
		白菜と大豆のスープ	だいすけ ベーコン ぶたにく あげポール		セロリ バセリ たまねぎ はくさい にんじん			
		バナナライスブレッド	ぎゅうにゅう	こめこ さとう バター あぶら みずあめ	バナナ 			
20	火	牛乳	ぎゅうにゅう					
		ごはん		こめ				
		ぶりの照り焼き	ぶり		しょうが			
		みぞれサラダ		さとう かたくりこ	はくさい こまつな にんじん だいこん			
21	水	みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな			
		くだもの			あまくさオレンジ(かんきつるい)			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		キムたくチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら	キムチ たくあん ねぎ			
22	木	チヂミ	ぶたにく たまご	はくりきこ ごまあぶら ごま さとう	ねぎ にら			
		田舎風スープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ			
		牛乳	ぎゅうにゅう					
		チーズミートドッグ	ぶたにく チーズ	コッペパン さとう パンこ あぶら	たまねぎ にんじん			
		野菜チップス		さつまいも あぶら	ごぼう れんこん			
		クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター はくりきこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース			

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食品のものはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal.たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。

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。

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	
23	金	牛乳	リクエスト給食	ぎゅうにゅう					596	
		ごはん	鶏のからあげ		こめ					
		鶏のからあげ		とりにく	かたくりこ はくりきこ あぶら		にんにく			
		白菜のゆず風味和え			さとう		はくさい もやし にんじん こまつな ゆず			
26	月	みそ汁		こうやどうふ みそ			たまねぎ かいわれたいこん		628	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚肉の柳川風丼		ぶたにく たまご のり	こめ おおむぎ あぶら さとう		ごぼう にんじん たまねぎ えのまたけ			
		つみれ汁		いわし とうふ	かたくりこ あぶら さといも		ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな			
27	火	くだもの					いよかん(かんきつるい)		604	
		1月24日～30日		全国学校給食週間						
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ガーリックライス			こめ あぶら		にんにく パセリ			
28	水	パパ・レジーナ		ぶたにく	じゃがいも あぶら はくりきこ		にんじん たまねぎ にんにく		577	
		ツナサラダ		ツナ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん			
		カルド・デ・ポジョ		とりにく	スパゲティ		にんにく しょうが とうもろこし にんじん レモン			
		くだもの					ねぎ			19.8 21.8
29	木	牛乳		ぎゅうにゅう					631	
		しょうゆラーメン	リクエスト給食 しょうゆラーメン	ぶたにく	めん あぶら ごまあぶら		にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ			
		ポテサラ春巻き		ハム	たまごふしようマヨネーズ あぶら		きくらげ しめじ はくさい			
		くだもの			じゃがいも はるまきのかわ		グリンピース			24.6 20.8
30	金	牛乳		ぎゅうにゅう			つかがやき(かんきるつい)		619	
		山坂達者飯		だいす ちりめんじやこ	こめ あぶら かたくりこ		えだまめ			
		ししやものごま揚げ		ししやも	さつまいも さとう ごま		しょうが			
		炒めなます		あぶらあげ	はくりきこ かたくりこ ごま あぶら		だいこん にんじん れんこん			28.4 23.4
		すまし汁		鹿児島県	とりにく わかめ	あぶら しらたき さとう ごま	こまつな			
		くだもの			ふ		キャベツ にんじん もやし こまつな とうもろこし			
		牛乳		ぎゅうにゅう			はるか(かんきつるい)			23.6 19.7
		チリビーンズライス		ベーコン ぶたにく だいす	こめ あぶら じゃがいも		トマト			
		ペークンと野菜のソテー		いんげんまめ チーズ	かたくりこ バター					
		くだもの		ペークン	あぶら					

☆リクエスト給食

1月は1年生のリクエスト給食です。

今回は主食・主菜から食べたい料理を選んでもらいました。