



1月の給食献立表

★今月の給食目標★～食事のマナーを身につけよう、箸の持ち方、食器の持ち方、姿勢を気をつけよう～

行事メニュー、ご当地メニュー、給食週間メニューが登場します。



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	k cal	g
11	水	【正月メニュー】 ななくさなめし ギョウにゅう ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	牛乳 鰯 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 片栗粉 白玉粉	七草 生姜 大根 人参 レモン汁 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 みつば ゆず	670	28.1
12	木	ぶたキムチうどん ギョウにゅう れんこんとはるさめのきんぴら かいこうしょう	牛乳 豚肉 卵	うどん なたね油 緑豆春雨 上白糖 白いりごま 薄力粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜キムチ 白菜 にら 長ねぎ れんこん さやいんげん	606	26.6
13	金	セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう キャベツのチャウダー みかん	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン 調理用牛乳 あさり(水煮)	パン 薄力粉 パン粉 なたね油 バター	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム みかん	642	29.1
16	月	【徳州ご当地メニュー】 キムタクごはん ギョウにゅう さんぞくやき ごぼとん おおひら	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 竹輪	精白米 ごま油 白いりごま 片栗粉 なたね油 上白糖	長ねぎ 人参 大根たくあん 白菜キムチ にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ ほうれんそう	653	34.1
17	火	タンタンメン ギョウにゅう あおのりポテト ちゅうかふうマスタートあえ	牛乳 豚肉 白みそ 青のり ツナ	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 白すりごま ごま油 白ねりごま 片栗粉 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でだけのご 長ねぎ にら キャベツ 緑豆もやし	677	24.4
18	水	ごはん ギョウにゅう さばのカレーふうみやき ごまあえ さつまじる	牛乳 鰯 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 なたね油 白ねりごま 白すりごま 上白糖 さつまいも	小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	674	29.3
19	木	【ベルギー料理】 くろざとうパン ギョウにゅう チーズいりクロケット リエージュふうサラダ ワッテルソーイ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 卵 ベーコン 鶏肉 生クリーム	パン なたね油 バター じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん レモン汁 にんにく セロリ 人参 パセリ	673	27.2
20	金	【台湾料理】 ルーローハン ギョウにゅう ルオポータン いよかん	牛乳 豚肉 うすら卵(水煮) 鶏肉	精白米 押し麦 ごま油 上白糖	チンゲン菜 にんにく 生姜 大根 茹でだけのご 人参 エリンギ レタス いよかん	670	30.4
23	月	カレーピラフのホワイトソースかけ ギョウにゅう シャキシャキれんこんサラダ スイーツスプリング	牛乳 鶏肉 えび 調理用牛乳	精白米 なたね油 バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ れんこん キャベツ 小松菜 スイーツスプリング	654	22.1
24	火	【全国学校給食週間メニュー】 ソフトめんのミートソースパグティ ギョウにゅう コーンサラダ おうとうのヨーグルトかけ	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	ソフト麺 なたね油 上白糖 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン きゅうり 黄桃缶	654	25.3
25	水	【全国学校給食週間メニュー】 ごはん ギョウにゅう さけのしおやき やさいのおかかあえ すいとん	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉 油揚げ	精白米 薄力粉 片栗粉	緑豆もやし 人参 小松菜 白菜 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	580	30.5
26	木	【全国学校給食週間メニュー】 コッペパン ギョウにゅう カレーシチュー マカロニサラダ まるごとみかんゼリー	牛乳 豚肉 寒天 ゼラチン	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 マカロニ 三温糖 上白糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) きゅうり コーン オレンジジュース みかん缶	610	21.7
27	金	【全国学校給食週間メニュー】 うめちやづけ ギョウにゅう くじらのオーロラソースあえ ちくさあえ	牛乳 のり 鰯 卵 くわがめ 塩昆布	精白米 あられ 白いりごま 片栗粉 なたね油 マヨネーズ ごま油 上白糖	葉ねぎ ゆかり粉 梅干し 生姜 キャベツ 緑豆もやし 人参 ほうれん草	629	26.2
30	月	【こま井リレー】 こまだん ギョウにゅう いかのさらさあげ とんじる	牛乳 油揚げ いか 豚肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 白いりごま さつまいも なたね油 さといも 片栗粉	かぶ かぶ菜 大根 大根菜 白菜 人参 長ねぎ 生姜 ごぼう こんにゃく	709	28.3
31	火	ちからうどん ギョウにゅう いそかあえ ほんかん	牛乳 油揚げ 豚肉 かまぼこ のり	もち 上白糖 うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 緑豆もやし えのきたけ ほんかん	667	29.0

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)