



1月の給食献立表

★今月の給食目標★～学校給食について理解しよう、食事のマナーを身につけよう～

行事メニュー、給食週間メニュー、リクエスト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	ぎいろのしょくひん	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きととのえるものになる	k cal	g
10	水	【正月メニュー】 ななくさなめし ぎゅうにゅう あかうおのさいぎょうやき さつまいもとりんごのきんとん しらたまそうじ	牛乳 赤魚 白みそ 調理用牛乳	精白米 さつまいも 上白糖 白玉粉	七草 りんご 人参 白菜 大根 小松菜 長ねぎ	603	21.9
11	木	ポンゴレスパゲティ ぎゅうにゅう わかめサラダ バスクチーズケーキ	牛乳 アサリ(水煮) ベーコン 粉かつお わかめ クリームチーズ 卵 生クリーム	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ しめじ 菜ねぎ 小松菜 大根 人参 コーン レモン汁	654	24.3
12	金	ごはん ぎゅうにゅう とりしおからあげ ごまあえ みそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 なたね油 白すりごま	生姜 にんにく 小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ 長ねぎ	600	28.6
15	月	【給食委員が献立を頑張ったリクエストメニュー】  リクエストから給食委員が、栄養バランスを考えて献立もたてています。	ショア 豚肉 わかめ	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも パター 薄力粉 ごま油 上白糖 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご ごぼう れんこん きゅうり 緑豆もやし キャベツ こんにゃく いよかん	597	18.6
16	火	【台湾料理】 ルーローハン ぎゅうにゅう ルオポータン りんご	牛乳 豚肉 うずら卵(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 茹でたけのこ 人参 エリンギ レタス りんご	723	29.2
17	水	【給食委員がアンケート作りを頑張ったリクエストメニュー】  リクエストから給食委員が、栄養バランスを考えて献立もたてています。	牛乳 豚肉 油揚げ 寒天 ゼラチン	うどん なたね油 上白糖 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 れんこん かぼちゃ オレンジジュース	600	22.9
18	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やきビーフン さつまじる	牛乳 鯖 白みそ ベーコン 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	精白米 上白糖 ごま油 ビーフン なたね油 さつまいも	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 茹でたけのこ ビーマン ごぼう 大根 こんにゃく	689	31.3
19	金	てづくりメロンパン ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー はるさめサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	パン 薄力粉 上白糖 パター グラニュー糖 なたね油 じゃがいも 緑豆春雨 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム、ビーマン 緑豆もやし きゅうり	663	23.0
22	月	マーボーどん ぎゅうにゅう こんにゃくともやしのナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 なら 大豆もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜 こんにゃく	619	28.9
23	火	【給食委員が休み時間も頑張ったリクエストメニュー】  リクエストから給食委員が、栄養バランスを考えて献立もたてています。	牛乳 豚肉 わかめ 赤みそ 白みそ 大豆	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 パター 白いりごま 片栗粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜 ごぼう はるか	616	22.8
24	水	【全国学校給食週間メニュー】 ごはん ぎゅうにゅう かつおふりかけ さけのしおやき にびたし じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 かつお節 粉かつお 鮭 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 白いりごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 緑豆もやし 長ねぎ	567	32.0
25	木	【全国学校給食週間メニュー】 あげパン ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	パン なたね油 グラニュー糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	長ねぎ 生姜 人参 白菜 緑豆もやし 小松菜 みかん缶 りんご缶 もも缶 バイン缶	562	21.4
26	金	【全国学校給食週間メニュー】 むぎごはん ぎゅうにゅう さらさやき ポテトすいとん	牛乳 鶏肉 卵 白みそ	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 パター	玉ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 大根 白菜 長ねぎ 小松菜	629	28.4
29	月	【全国学校給食週間メニュー】 ソフトめんのミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう マカロニサラダ いよかん	牛乳 ベーコン 豚肉	ソフト麺 なたね油 上白糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト きゅうり コーン いよかん	631	25.4
30	火	【全国学校給食週間メニュー】 コッパパン ぎゅうにゅう むかしのカレーシチュー (カレーじる) ちくさサラダ プリン	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	パン なたね油 じゃがいも マカロニ 片栗粉 白すりごま 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) キャベツ 緑豆もやし さやいんげん 干し椎茸	567	25.9
31	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのなんばんづけ いもきんぴら ごまじる	牛乳 メルルーサ 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃがいも 白すりごま	玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ビーマン ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	592	26.5

(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。)