



1 かつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年度1月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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	エネルギー たんぱく質
11 木	かけうどん にびたし だいがくいも	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,梅型かまぼこ,かつお削り節	冷凍うどん,なたね油,三温糖,さつまいも,揚げ油,上白糖,水あめ,黒いりごま	にんじん,干し椎茸,こまつな,ねぎ,キャベツ	607 kcal 23.9 g
12 金	ごはん いりどり みだくさんじる あずきかん	○	牛乳,鶏もも肉,焼き竹輪,白みそ,赤みそ,こしあん,粉寒天	米,さといも,板こんにやく,なたね油,三温糖,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸,たけのこ水煮,さやいんげん,だいこん,こまつな,ぶなしめじ,えのきたけ	549 kcal 25.1 g
15 月	ごはん わふうおろしハンバーグ うめドレッシングサラダ ポテトスープ	○	牛乳,豚ひき肉,絞豆腐,たまご,かつお削り節,ベーコン	米,ソフトパン粉,なたね油,三温糖,ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,もやし,キャベツ,きゅうり,梅干し,ねぎ,こまつな	603 kcal 24.5 g
16 火	マーボーどん ちゅうかふうたまごスープ ☆フルーツポンチ	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,絹ごし豆腐,塩蔵わかめ,たまご	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,にら,みかん缶,パン缶,黄桃缶,レモン汁	643 kcal 25.6 g
17 水	ミルクパン きんぴらコロケ ゆでキャベツ ポトフ	○	牛乳,豚ひき肉,豚肩ロース,フランクフルト	ミルクパン,なたね油,三温糖,じゃがいも,薄力粉,ソフトパン粉,生パン粉,揚げ油	ごぼう,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,セロリ	620 kcal 24.8 g
18 木	☆みそラーメン いかのたつたあげ いそかあえ	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,いか,かつお削り節	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,かたくり粉,揚げ油,三温糖	にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが,にら,ねぎ,こまつな	513 kcal 27.3 g
19 金	ごはん さばのピリからやき ごまあえ とんじる しらぬい(柑橘類)	○	牛乳,鯖,豚もも肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,白すりごま,白いりごま,なたね油,板こんにやく,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,しらぬい	559 kcal 23.4 g
22 月	ごはん ほねぶとふりかけ とりにくのこうみやき こまつなのからしあえ こんさいのごまじる	○	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお削り節,刻み昆布,鶏もも肉,赤みそ,ツナフレック水煮,油揚げ,白みそ	米,白いりごま,三温糖,なたね油,さといも,白すりごま	にんにく,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	538 kcal 28.0 g
23 火	キムチチャーハン はるまき とうふスープ	○	牛乳,豚肩肉,たまご,豚もも肉,鶏もも肉,絹ごし豆腐	米,なたね油,はるさめ,かたくり粉,ごま油,春巻きの皮,薄力粉,揚げ油	白菜キムチ,ねぎ,青ピーマン,にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,しょうが,こまつな	646 kcal 25.6 g
24 水	全国学校給食週間(昭和50年代) ☆チキンカレーライス ハーブサラダ いよかん	○	牛乳,鶏もも肉	米,なたね油,じゃがいも,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんご,冷凍むき枝豆,きゅうり,キャベツ,いよかん	603 kcal 20.1 g
25 木	全国学校給食週間(昭和40年代) ソフトめん ミートソース ポテトいりおんやさい みかん	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,粉チーズ	ソフト麺,なたね油,三温糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,みかん	551 kcal 23.2 g
26 金	全国学校給食週間(昭和20~30年代) いつもよりおおきなコッペパン イチゴジャム くじらのたつたあげ キャベツフレンチサラダ コンソメスープ	○	牛乳,くじら肉,ベーコン	コッペパン,かたくり粉,揚げ油,なたね油,三温糖	いちごジャム,しょうが,キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,きゅうり,玉葱	539 kcal 27.5 g
29 月	全国学校給食週間(明治22年) ごはん さけのしおやき やさいのおかかあえ けんちんじる	○	牛乳,鮭,かつお削り節,豚もも肉,油揚げ,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油,板こんにやく,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	517 kcal 28.2 g
30 火	全国学校給食週間(現代:台湾料理) ルーローハン(甘辛く煮た豚丼) ルオポータン(大根スープ) レモンゼリー	○	牛乳,豚バラ肉,うずら卵水煮,鶏もも肉	米,ごま油,三温糖,上白糖,はちみつ	チンゲンサイ,にんにく,しょうが,だいこん,たけのこ水煮,にんじん,エリンギ,はくさい,レモン汁	722 kcal 26.3 g
31 水	ガーリックトースト カリカリポテトのサラダ こまえふゆやさいのクリームシチュー	○	牛乳,鶏もも肉,粉チーズ,生クリーム	食パン,有塩バター,じゃがいも,揚げ油,三温糖,なたね油,薄力粉	にんにく,パセリ,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,しょうが,玉葱,だいこん,はくさい	556 kcal 21.3 g

(ざいりょう・ぎょうじなどのつごうでこんだてをへんこうすることもあります。)

今月の給食目標

《食べ物に感謝して食べよう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 584kcal
たんぱく質 25.0g

☆☆リクエスト給食☆☆

今年度は給食委員会が作成した用紙にリクエストしたいメニューを1つ記入して、回収箱に入れてもらう方法で実施しました。票が多かったメニューに☆をつけて1月から給食で出しますが、票数が少なかったものも出るかもしれないので楽しみにしていてください。リクエストランキング 1位 フルーツポンチ 2位 ラーメン 3位 唐揚げ

◆1月の地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)
じゃがいも・だいこん・はくさい



＝お知らせ＝

狛江市では、今年度から物価高騰対策として、市の予算から1人当たり月200円を食材費に上乗せしています。