

1月 献立表

家庭数配布

2019年 1月

明正小学校

日	献立名	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	備考
8 水	セサミトースト クリームシチュー みかん	牛乳、ベーコン、鶏肉、 スキムミルク、粉チー ーズ、生クリーム	食パン、バター、三 温糖、ごま、油、じゃ がいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、グリーンピース、みかん	631 kcal 21.5 g	
9 木	ごはん 松風焼き 紅白なます 沢煮椀	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	米、パン粉、ごま、さ とう、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、だ いこん、干しいたけ、たけのこ、も やし、ねぎ、こまつな	594 kcal 25.8 g	9日(木) おせち料理の定番2品で す。 「松風焼き」 「紅白なます」
10 金	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ りんご	牛乳、豚肉、いか、えび、 うずら卵、大豆、じゃこ	米、油、さとう、でん 粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、白菜、 チンゲンツァイ、りんご	687 kcal 26.6 g	
14 火	子ぎつねずし かむかむ海藻サラダ 白玉しるこ	牛乳、油揚げ、鶏卵、わ かめ、じゃこ、あずき	米、さとう、ごま、 油、ごま油、白玉も ち	にんじん、干しいたけ、糸みつば、 切干しだいこん、キャベツ、たま ねぎ	659 kcal 21.3 g	14日(火) 「白玉しるこ」 1月11日は鏡開きです。
15 水	ピザトースト ポトフ みかん	牛乳、ベーコン、シュ レッドチーズ、豚肉、 ウィンナー	食パン、油、じゃが いも	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、ピーマン、にんじん、キャ ベツ、セロリー、パセリ、みかん	615 kcal 26.0 g	
16 木	里芋ごはん さわらの西京焼き 白菜のおかかあえ 吉野汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、さ わら、糸けずり、豆腐	米、さといも、さと う、でん粉	しょうが、白菜、こまつな、にんじ ん、たけのこ、ねぎ	614 kcal 31.5 g	
17 金	カレーうどん きゅうりと大根のごま風味 スイートポテト	牛乳、豚肉、油揚げ、生 クリーム	でん粉、冷凍うどん ごま油、ごま、さ つまいも、さとう、 バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつ な、だいこん、きゅうり	683 kcal 24.3 g	
20 月	わかめごはん 卵焼き 野菜のゆかりかけ さつま汁 ぼんかん	牛乳、わかめ、豚肉、鶏 卵、豆腐	米、ごま、油、さと う、さつまいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、干 しいたけ、根みつば、ごぼう、だい こん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ぼんかん	666 kcal 27.1 g	
21 火	あずきごはん さばの七味焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳、ささげ、さば、豆 腐、生わかめ	もち米、米、さとう、 油、ごま	にんにく、ねぎ、しょうが、こまつ な、もやし、にんじん、なめこ	689 kcal 29.5 g	21日(火) 「あずきごはん」 小正月の行事食、 あずきがゆの代わりに。
22 水	スパゲッティクリームソース コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、 えび、粉チーズ、生ク リーム、粉寒天、粉ゼラ チン	スパゲッティ、油、 バター、小麦粉、さ とう	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、パセリ、キャベツ、ホール コーン、ぶどうジュース	624 kcal 22.8 g	今月は、 世田谷区宇奈根で 作られた 新鮮なこまつなを 使います。
23 木	豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも かきたま汁 ぼんかん	牛乳、豚肉、すき昆布、 からふとししゃも、豆 腐、生わかめ、鶏卵	米、油、さとう、でん 粉	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつ な、ぼんかん	622 kcal 28.8 g	
24 金	あげパン 野菜の中華風味 ワンタンスープ	牛乳、きな粉、豚肉	黒砂糖パン、油、さ とう、ごま油、ごま、 ワカメの皮	キャベツ、だいこん、にんじん、た けのこ、干しいたけ、白菜、ねぎ、 しょうが、こまつな	607 20.5	24日～30日 全国学校給食週間
27 月	カレーライス にんじんサラダ りんご	牛乳、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、ツナ	米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、さ とう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セ ロリー、にんじん、りんご、グリン ピース、ホールコーン、レモン、 らっきょう漬	707 kcal 20.4 g	24日～30日の学校給食週 間には、人気メニューの揚げ パンやカレーライス、日本最 初の学校給食の献立、戦後の 食糧が足りない時代の「すい とん」などを実施します。
28 火	ごはん 鮭の塩焼き おひたし けんちん汁	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐	米、さとう、油、さ といも	白菜、こまつな、にんじん、こん にやく、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 33.2 g	28日(火) 6年生 社会科見学のため 給食なし
29 水	ぶどうパン チリコンカン チョップドサラダ	牛乳、豚肉、大豆	ぶどうパン、油、で ん粉、じゃがいも、 さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、ト マト、ホールトマト、赤ピーマン、 ピーマン、かぼちゃ、ホールコー ン、さやいんげん	633 kcal 26.9 g	29日(水) オリ・パラ給食 「アメリカ合衆国」
30 木	そぼろごはん そくせき漬け すいとん ぼんかん	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、さとう、小麦粉	しょうが、にんじん、たけのこ、干 しいたけ、さやいんげん、キャベ ツ、だいこん、白菜、 ねぎ、こまつな、ぼんかん	607 kcal 23.0 g	チリコンカン：豆とひき肉 をトマトで煮込んだアメリカ 南部の料理。 チョップドサラダ：角切りに した野菜のサラダ。
31 金	ごはん 四川豆腐 ナムル	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん 粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ね ぎ、たけのこ、干しいたけ、もや し、こまつな	621 kcal 26.3 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

1月の給食目標「感謝して食べよう！」