

1月分 給食献立表

2024年度

★1月の給食目標★ マナーを守って楽しく食べよう

日付	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	たんぱく質	
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	kcal	g	
9 木	《リクエスト給食副菜編第1弾》 おろしそばとん さゅうにゅう むらくもじる ポテトもち	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏卵	米 米粒麦 油 砂糖 ごま でん粉 ジャガイモ ハター	にんにく たまねぎ にん じん ねぎ だいこん も やし えのきだけ こまつ な	620	25.1	
10 金	こうやどうふのそぼろごはん さゅうにゅう ポテトフレンチサラダ しらたまじる くだもの(みかん)	凍り豆腐 鶏卵 牛乳 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 油 ジャ ガイモ 白玉もち	しょうが にんじん さや いんげん キャベツ きゅ うり ホールコーン はく さい えのきだけ ねぎ こまつなみかん	539	22.4	
13 月	成人の日						
14 火	《リクエスト給食主菜編第1弾》 ごはん さゅうにゅう マーボーごとふ キャロットソースサラダ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 豆腐	米粉 油 砂糖 ごま油 でん	にんにく しょうが にん じん たけのこ たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	572	23.4	
15 水	フレンチトースト さゅうにゅう ポークビーンズ やさいのちゅうかドレッシングかけ	スキムミルク 鶏卵 牛乳 豚 肉 大豆 粉チーズ	食パン 砂糖 油 ジャガイ モ ごま油	にんにく たまねぎ にん じん ホールトマト もや し きゅうり	594	29	
16 木	《有機米使用日》 ごはん さゅうにゅう さかなのごまだれかけ きんぴらポテト すまじる	牛乳 さわら 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも 油 ごま油	しょうが こんにゃく に んじん えのきだけ ねぎ	596	28.4	
17 金	《リクエスト給食副菜編第2弾》 ごもくうどん さゅうにゅう パリパリサラダ ごめこのきなこむしパン	豚肉 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳	冷凍うどん 油 砂糖 ワッタ の皮 米粉	にんじん たまねぎ こま つな ねぎ キャベツ だ いこん きゅうり	570	24.3	
20 月	《リクエスト給食主食編第1弾》 キムチチャーハン さゅうにゅう ビーンズポテト わかめとはるさめのスープ くだもの(みかん)	豚肉 鶏卵 牛乳 大豆 わか め	米 米粒麦 油 ごま ジャ ガイモ でん粉 春雨 ごま 油	にんじん ねぎ キムチ にら えのきだけ みかん	576	22.1	
21 火	ごはん さゅうにゅう こさかなのあまからあげ ごまづあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 わかさぎ 豚肉 凍り豆 腐	米粉 でん粉 小麦粉 油 砂 糖 ごま ジャガイモ	もやし にんじん さや うり しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース	586	22.2	
22 水	《リクエスト給食汁物編第1弾》 カレーツナトースト さゅうにゅう エービーシースープ だいこんとひじきのサラダ	ツナ 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 干ひじき	無塩食パン 油 ジャガイモ マカロニ ごま 砂糖 ごま 油	にんじん たまねぎ にん にく キャベツ ハセリ きゅうり だいこん ホー ルコーン	536	24.5	
23 木	えびクリームライス さゅうにゅう ジュリエンヌスープ くだもの(りんご)	ベーコン むきえび 生クリー ム 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 油 小麦粉	にんにく にんじん たま ねぎ エリンギ ハセリ ゼロリ キャベツ りんご	583	20.8	
24 金	《タイムスリップ給食》 ごはん さゅうにゅう さかなのしおやき ごまづあえ すいとん	全 国 学 校 給 食 週 間	牛乳 鮭 鶏肉	米 ごま 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 白玉粉	こまつな にんじん もや し こぼう にんじん だ いこん ねぎ	575	30.3
27 月	《山口県の料理》 ごはん さゅうにゅう チキンチキンごぼう かいどういりツナサラダ とんじる	牛乳 鶏肉 干ひじき わかめ ツナ 豚肉 豆腐	米粉 でん粉 砂糖 油 ごま 油 ジャガイモ	ごぼう さやいんげん に んじん キャベツ もやし しょうが だいこん えの きだけ ねぎ	684	28.8	
28 火	ごはん さゅうにゅう のりのつくだに さかなのカレーたつたあげ やさいのごまドレッシングかけ しおちゃんこじる	牛乳 刻みのり さば 鶏肉 豆腐	米 砂糖 水あめ でん粉 小麦粉 油 ごま ごま油	しょうが もやし にんじ ん きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ	693	29.3	
29 水	《韓国料理》 フルコギどん さゅうにゅう のりしおだいば トックとたまごのスープ	豚肉 牛乳 大豆 あおのり 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 米粒麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 トック	たまねぎ もやし にら にんじん りんご しょう が にんにく キャベツ	634	26.8	
30 木	セルフフィッシュバーガー さゅうにゅう とりとやさいのこめこクリームスープ	ホキ 牛乳 鶏肉 粉チーズ	ミルクパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 ジャガイモ 米粉 バター	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん クリーム コーン	551	25.9	
31 金	ツナのトマトクリームスパゲッティ さゅうにゅう フレンチサラダ くだもの(いちご)	ベーコン ツナ 生クリーム 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たま ねぎ ホールトマト ハセ リ キャベツ きゅうり りんご いちご	623	24.4	

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

※献立表に記載の栄養量は、小学校中学年の数値です。

※学校給食での有機農作物の活用促進を目的として、今年度は1月～3月の期間について、各月1回ずつ有機米を使用した献立を提供します。有機米の購入代金については、区がその一部を補助します。