



平成30年1月の献立表



家庭数

©少年写真新聞社2017

©少年写真新聞社2017

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：食事のマナーを身につけましょう 食生活指導のめあて：日本の食事を知りましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの			
10	水	ドライカレー みそドレサラダ ネーブル	豚肉	米 麦 油 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース 干しぶどう もやし だいこん にんじん ネーブル	661	23.1	
11	木	コーンピラフ ミネストローネ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン ひよこまめ	米 バター 油 油 じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン パセリ セロリ にんじん 玉ねぎ さやいんげん ホールトマト もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ	618	19.7	
12	金	そばろご飯 豚汁 あずき白玉	鶏ひき肉 卵 豚肉 小豆	米 油 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 白玉粉 米粉 砂糖	しょうが さやいんげん だいこん にんじん 長ねぎ	693	24.3	
15	月	ご飯 春巻き ナムル 卵入りわかめスープ	豚肉	米 春巻きの皮 油 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉	しょうが 長ねぎ キャベツ えのき もやし こまつな にんじん にんにく 長ねぎ しょうが	645	22.9	
16	火	こぎつね寿司 おひたし さつま汁	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ のり 鶏肉	米 砂糖 ごま さつまいも	にんじん 糸みつば キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	581	21.4	
17	水	ピザトースト 田舎風スープ カルピスゼリー	ベーコン ツナ ピザチーズ 豚肉 高野豆腐 粉寒天 カルピス	食パン 油 油 じゃがいも 春雨	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン ホールトマト しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ パイン缶	593	26.2	
18	木	ほうとううどん 青のりポテトビーンズ いよかん	豚肉 油揚げ 大豆 あおのり	冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも 油	ごぼう にんじん だいこん しめじ 長ねぎ かぼちゃ いよかん	620	24.4	
19	金	ご飯 ぎせい豆腐 切干大根の含め煮 みそ汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも	長ねぎ にんじん 切干しだいこん にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	669	26.6	
22	月	ご飯 ひじきふりかけ 生揚げのそばろ煮 からし和え	ひじき かつお節 生揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	米 砂糖 ごま 砂糖 油 でんぷん 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし にんじん	636	26.3	
23	火	ソース焼きそば 大根の南蛮漬け りんごのケーキ	豚肉 あおのり 卵 牛乳	油 むし中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん とうがらし りんご	687	22.4	5年生 社会科見学
24	水	フィッシュバーガー ポテトスープ いよかん	ホキ 卵 ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんじん はくさい いよかん	593	26.8	
25	木	中華五目ご飯 大根サラダ 中華コーンスープ	豚肉 豆腐 卵 (粉寒天)	米 ごま油 砂糖 油 でんぷん (砂糖)	にんじん エリンギ 長ねぎ しょうが こまつな だいこん キャベツ にんじん クリームコーン ホールコーン 長ねぎ (オレンジジュース みかん缶)	586	21.9	1月生まれ お誕生日給食
26	金	麦ご飯 すいとん汁 鮭の塩焼き 野菜の即席煮	豚肉 油揚げ 鮭	米 麦 小麦粉 さつまいも	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん しょうが	616	29.0	
29	月	ご飯 ヤンニョムチキン 韓国風サラダ トックスープ	鶏肉 のり 豚肉	米 米粉 砂糖 ごま油 油 トック	玉ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが 長ねぎ レモン 玉ねぎ にんじん しめじ たら	706	25.5	オリ・パラ 応援給食
30	火	アーモンドトースト パンフキンシチュー カラフルサラダ	鶏肉 牛乳	食パン アーモンド バター 砂糖 油 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ こまつな もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	628	19.2	
31	水	ハヤシライス マスタードサラダ はるか	豚肉	米 麦 油 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト 冷凍グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン はるか	641	20.0	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。 ☆お誕生日給食の参加者には、特別なデザートがつきます。 ☆ハッピーランチの日があります。

☆1月24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です。

学校給食週間は、戦争中に一時中断していた給食が、昭和21年12月24日に再開されたことを記念して始まりました。給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となっています。26日(金)の献立は、麦ご飯・すいとん汁・鮭の塩焼き・野菜の即席煮で、当時の給食を再現しています。

☆オリンピック・パラリンピック応援給食があります。

文京区では、オリンピック・パラリンピック開催に伴い、開催国大韓民国の料理を区立小・中学校の給食で提供し、子供たちに、楽しみながら応援してもらおう取り組みを行っています。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。

学校給食摂取基準は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質20g、中学年(3・4年生)エネルギー640kcal・たんぱく質24g、高学年(5・6年生)エネルギー750kcal・たんぱく質28gとなっています。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉(群馬・鹿児島) 豚ひき肉(群馬・鹿児島) 鶏肉(岩手・群馬) 鶏ひき肉(岩手・群馬) 卵(青森) わかめ(徳島) ホキ(ニュージーランド) 鮭(北海道)
牛乳(千葉) 米(高知) ひよこまめ(アメリカ) 小豆(北海道) 大豆(北海道) のり(国産) あおのり(愛知) ひじき(長崎) かつお節(静岡)
ごま(ミャンマー) アーモンド(アメリカ) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉) こまつな(埼玉) にんじん(千葉) だいこん(千葉) もやし(栃木)
キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(栃木) ピーマン(宮崎) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) えのき(長野)
しめじ(福岡) エリンギ(長野) 糸みつば(千葉) かぼちゃ(北海道) 白菜(茨城) さやいんげん(沖縄) パセリ(千葉) たら(茨城) セロリ(長野・静岡)
赤ピーマン(ニュージーランド) 黄ピーマン(ニュージーランド) りんご(群馬) レモン(アメリカ) ネーブル(和歌山) いよかん(愛媛) はるか(愛媛・熊本)
パイン缶(インドネシア) みかん缶(国産) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(国産) ホールコーン(北海道) クリームコーン(北海道)
冷凍グリーンピース(国産)

