



1がつ こんだてひょう

平成30年1月9日



文京区立汐見小学校

ひにち	牛乳	こんだて	ちやからだをつくる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちやうしを ととのえるしょくひん	エネルギー Kcal たんぱくしつ g	ひとくちメモ
10 (すい)	○	むぎごはん さばのしおやき キャベツのからしあえ さわにわん	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	えのき きゃべつ ごぼう にんじん エリンギ だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう	623 25.6	3がっき ぎゅうしょくかいし
11 (もく)	○	こんぶごはん だいこんのなんばんづけ おしるこ	こんぶ とりにく ぶたにく あずき きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう みりん しらたまこ	しょうが にんじん グリーンピース だいこん	612 20.8	【鏡開き】 1月11日は鏡開き です。鏡開きとは、お 正月の間に飾って いた鏡餅を食べる風習 です。鏡餅は「おしる こ」にして食べることが 多いです。給食でも、 おしるこをつくりま
12 (きん)	○	クリームソースパスタ マセドアンサラダ みかん	ベーコン とりにく えび こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター はくりきこ はちみつ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん きゅうり みかん	697 25.3	
15 (げつ)	○	ごはん さかなのあずまに おひたし みそしる	ホキ あぶらあげ もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう みりん ごま	こまつな にんじん きゃべつ ねぎ	614 25.9	
16 (か)	○	わかめごはん なまあげのそぼろに やさいのごまかけ	わかめ なまあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ いんげん えのき きゃべつ	686 28.6	【わかめ】 わかめには、「成長 ホルモン」の分泌を 刺激する「ヨード」と いう栄養がたくさん 含まれます。
17 (すい)	○	ピザトースト コーンとやさいのスープ ももゼリー	ベーコン ツナ チーズ ウィナー かんでん ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン きゃべつ かぼちゃ パセリ とうもろこし もも	570 21.8	
18 (もく)	○	むぎごはん さけのこうみやき かわりきんぴら かきたまじる	さけ だいず もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ みりん さとう ごま じゃがいも いとこんにやく	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう こまつな	650 30.9	
19 (きん)	○	ごはん ぶたにくのりんごソースがけ ほうれんそうのおひたし みそしる	ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ なめこ だいこん	593 23.9	【ほうれんそう】 ほうれんそうは、冬が 旬の野菜です。 ほうれんそうには 貧血を予防する「鉄分」 や、骨や歯を強くする 「カルシウム」がたくさ ん含まれます。
22 (げつ)	○	きつねうどん きゅうりのピリカラづけ レーズンマフィン	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん みりん さとう バター ごまあぶら はくりきこ	にんじん ねぎ こまつな きゅうり だいこん レーズン	612 21.8	
23 (か)	○	まるパン メンチカツ ゆできゃべつ こまつなのスープ	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	まるパン あぶら パンこ はくりきこ	きゃべつ にんじん しょうが こまつな たまねぎ えのき	626 26.4	
24 (すい)	○	たかなチャーハン わかめスープ てづくりにくまん	ぶたにく わかめ もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめ みりん ごまあぶら さとう かたくりこ はくりきこ はるさめ	にんにく ねぎ にんじん たかなづけ ねぎ えのき チンゲンサイ たまねぎ エリンギ	612 21.3	【学校給食週間】 1月24日から30日 は「学校給食週間」 です。学校給食の 役割への理解を深め、 給食への関心を高 めることを目的として います。汐見小学校で は、郷土料理の提供 やセレクト給食を 実施します。 おたのしみに。
25 (もく)	○	とうきょうエックスどん ホワンホワタン りんご	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ もやし しょうが にんにく ほうれんそう えのき りんご	629 23.1	
26 (きん)	○	ごはん はたはたのなんばんづけ おかかおひたし きりたんぼじる	はたはた とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく きりたんぼ あぶら さとう	ねぎ きゃべつ もやし にんじん まいたけ しめじ ごぼう はくさい	620 27.8	

ひにち	牛乳	こんだて	ちやからだをつくる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちやうしを ととのえるしょくひん	エネルギー Kcal たんぱくしつ g	ひとくちメモ
29 (げつ)	○	ツナピラフ やさいスープ ★アップルパイ ☆パンプキンパイ	ツナ ベーコン とりにく ☆なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんじん きゃべつ ★りんご ☆かぼちゃ	★アップルパイ 663 19.6 ☆パンプキンパイ 689 20.4	【セレクト給食】 29日はセレクト 給食です。3学期のテ ーマは「かぜに負けない 栄養を知ろう」です。
30 (か)	○	ごはん チキンなんばん フレンチサラダ みそしる	とりにく あぶらあげ もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ かたくりこ さとう マヨネーズ	パセリ きゃべつ きゅうり もやし にんじん とうもろこし ねぎ	674 25.4	りんごに入っている 「リンゴ酸」とかぼちゃ に入っている「ビタミン
31 (すい)	○	ミルクパン さけのクリームシチュー チキンとブロッコリーのサラダ	さけ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	あぶら はくりきこ バター	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ とうもろこし ブロッコリー	640 26.6	A」はどちらも風邪の 予防に効果がある栄養 です。

※食材は納品状況により変更することがありますのでご了承ください。