

1月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 炭水化物
9 水	こや豆腐ごはん	○	ちりめん大根が もち入りおしるこ	牛乳, とり肉, こや豆腐, 大豆, ちりめんじゃこ, あずき	米, おおむぎ, 油, さとう, もち	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, キャベツ, だいこん	677 kcal 27.2 g 16.4 g 102.6 g
10 木	キムチチャーハン	○	海藻サラダ 野菜のスープ	牛乳, ぶた肉, たまご, カットわかめ, 豆腐	米, 油, ごま油, さとう	にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 白菜キムチ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, みずな	623 kcal 23.8 g 20.8 g 81.6 g
11 金	きなこあげパン まっちゃんあげぱん セレクト給食	○	ポトフ みかん	牛乳, きな粉, まっちゃん, ベーコン, とり肉,	コッペパン, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, みかん	622 kcal 23.3 g 23.6 g 80.8 g
15 火	じゃご飯	○	ひじき入り卵焼き ごまお浸し 五目汁	牛乳, ちりめんじゃこ, とり肉, ひじき, たまご, ぶた肉	米, おおむぎ, 油, さとう, 白ごま	玉ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, はくさい, えのきたけ	615 kcal 26.2 g 20.6 g 79.0 g
16 水	黒糖食パン	○	ツナとポテトのグラタン 大根のみそドレサラダ アセロラゼリー	牛乳, まぐろ缶詰, クリーム, チーズ, 赤みそ, かんてん	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう, ごま油	玉ねぎ, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, もやし, だいこん, にんじん, アセロラジュース	672 kcal 22.5 g 29.1 g 79.9 g
17 木	わかめごはん	○	茶碗むし 肉じゃが	牛乳, たき込みわかめ, たまご, しばえび, ぶた肉, こや豆腐	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	ぶなしめじ, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	610 kcal 24.4 g 16.7 g 87.5 g
18 金	ご飯	○	おろしバター キャベツのあえもの みそ汁	牛乳, ぶた肉, とり肉, 豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, あぶらあげ	米, 油, パン粉, さとう	玉ねぎ, だいこん, こねぎ, えのきたけ, チンゲンツアイ, キャベツ, こまつな, にんじん	619 kcal 26.8 g 20.7 g 78.1 g
21 月	ホイコーロー丼 	○	豆腐とわかめのスープ ナムル オレンジ	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, とり肉, カットわかめ, 豆腐	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン, えのきたけ, もやし, こまつな, オレンジ	597 kcal 22.7 g 19.2 g 80.5 g
22 火	ご飯	○	さばのごまみそ煮 おひたし 千住ねぎのすまし汁	牛乳, たいせいようさば, 赤みそ, 豆腐	精白米, さとう, ごま	しょうが, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	631 kcal 23.7 g 23.9 g 75.1 g
23 水	ジャージャー麺	○	大豆と小魚のかりあげ りんご	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, 麦みそ, 大豆, かえり煮干し	蒸し中華めん, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま, なたね油	もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, りんご	630 kcal 26.2 g 23.8 g 75.8 g
24 木	ごまご飯	○	とりのみそ焼き ブロッコリーのおかかあえ のっぺい汁	牛乳, とり肉, 白みそ, かつおぶし, 豆腐, あぶらあげ	米, 白ごま, さとう, こんにゃく, でんぶん	しょうが, キャベツ, にんじん, ブロッコリー, ごぼう, だいこん	622 kcal 25.8 g 20.4 g 79.2 g
25 金	ミルクパン ドイツ料理の日	○	フリカデッレ フライドポテト レンズスープ	牛乳, ぶた肉, レンズまめ	ミルクパン, パン粉, 油, さとう, でんぶん, じゃがいも, なたね油	玉ねぎ, にんにく, にんじん, ほうれんそう	679 kcal 28.4 g 28.1 g 77.1 g
28 月	ハヤシライス	○	ハーブレッシングサラダ グレープフルーツゼリー	牛乳, ぶた肉, かんてん	米, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, グリーンピース, ホールコーン, きゅうり, グレープフルーツジュース	688 kcal 19.7 g 17.6 g 110.7 g
29 火	麦ごはん	○	小魚のなんばんづけ きんぴら みそ汁	牛乳, ししゃも, ぶた肉, 白みそ, 赤みそ	精白米, おおむぎ, こむぎこ, なたね油, こんにゃく, さとう, 油	長ねぎ, ごぼう, れんこん, ピーマン, にんじん, キャベツ, だいこん	623 kcal 23.7 g 22.7 g 77.6 g
30 水	ジャムパン	○	冬野菜のグラタン ミネストローネ	牛乳, まぐろ缶詰, クリーム, プロセスチーズ, ベーコン	食パン, いちごジャム, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ	玉ねぎ, ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, にんにく, キャベツ, ホールトマト	642 kcal 22.8 g 29.1 g 72.2 g
31 木	ご飯	○	ソースかつ からしあえ みそ汁	牛乳, ぶた肉, たまご, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	米, こむぎこ, パン粉, なたね油, さとう, じゃがいも	こまつな, にんじん, もやし, 玉ねぎ	609 kcal 26.5 g 17.8 g 82.4 g



… しるしのある日はおたんじょうび給食です。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年 昭和22年 昭和27年 現在

おにぎり ミルク(脱脂粉乳) コッペパン 鰯の佃煮揚げ

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

給食費の納入につきまして

みなさまから徴収した給食費は、食材の購入にあてられます。子どもたちによりよい給食を提供するためにも、ぜひ、納期までに給食費をお納めくださいますよう、お願いいたします。