



# 1月献立予定表



2024年 1月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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
10 水	七穀ご飯(しちこくごはん)	○		精白米, 雑穀(七穀)		694 kcal
	塩こうじハンバーグ		牛肉, 豚肉	調合油, パン粉	玉ねぎ	31.3 g
	青菜とツナの和え物		まぐろツナ缶	調合油, 砂糖	ほうれん草, 小松菜, にんじん, もやし 玉ねぎ	29.1 g
	豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
11 木	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ こまつな	615 kcal
	大学芋(だいがくいも)			さつまいも, 米ぬか油, 砂糖 水あめ, 白ごま		19.9 g
	みかん				みかん	15.7 g
12 金	ガーリックトースト	○		食パン, 有塩バター	にんにく	613 kcal
	豚肉のトマトソース煮		豚肉, ひよこめ	調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト	22.2 g
	フレンチサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン ブロッコリー, 玉ねぎ	28.8 g
15 月	こんぶごはん	○	刻み昆布	精白米, 砂糖, 調合油	えだまめ, にんじん	600 kcal
	あこうだいのあけぼの焼き		あこうだい	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ, にんじん, パセリ	23.1 g
	カラフルきんぴら			じゃがいも, 調合油, こんにゃく 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, ピーマン, 黄ピーマン	22.0 g
	かぶのみそ汁★小正月		赤みそ		かぶ, ぶなしめじ, えのきたけ	
16 火	チキンカレー	○	鶏肉, プロセスチーズ	精白米, 調合油, じゃがいも 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ りんご, ホールトマト	672 kcal
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン 黄ピーマン	21.2 g
						25.9 g
	★誕生日給食(11・12月)					
17 水	米粉パン(こめこパン)	○		米粉パン		603 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, パセリ	25.6 g
	ハートレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ きゅうり	24.8 g
18 木	親子丼(おやこどん)	○	鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	668 kcal
	スイートポテトサラダ		ベーコン	さつまいも, 調合油, 砂糖 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ, ホールコーン, きゅうり	22.3 g
	みそ汁		赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	22.8 g
	★和食の日					
19 金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, えだまめ	607 kcal
	にゅうめん入りきのこ汁			そうめん, でんぷん	トウモロコシ, えのきたけ, ぶなしめじ こまつな	21.1 g
	肉じゃが		豚肉	調合油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	18.6 g
22 月	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖, でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが	692 kcal
	はんぺんだんごのすまし汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん	30.5 g
	アップルゼリー		てんぐさ	砂糖	りんごジュース, りんご(缶)	22.2 g

23 火	ごはん	○		精白米, 押麦		633 kcal
	松風焼き(まつかぜやき)		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	26.8 g
	白菜のゆずサラダ			調合油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, ゆず, 玉ねぎ	22.3 g
	さつま汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
24 水	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, もやし, 小松菜, コーン, 長ねぎ	608 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, なら キャベツ	27.0 g
	★リクエストメニュー					25.1 g
	★誕生日給食(1月)					
25 木	ごはん	○		精白米		610 kcal
	さばのごぼう照り焼き		まさば	砂糖	ごぼう, さやいんげん	25.1 g
	せいだのたまじ		赤みそ	じゃがいも, 調合油, 砂糖, 白ごま		21.0 g
	みそ汁★お米を味わう日		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	
26 金	ミルク	○	牛乳		ミルクコーヒー	683 kcal
	2色食パンセルフサンド			食パン, 黒砂糖食パン いちごジャム		27.9 g
	コーンコロッセ		豚肉	調合油, じゃがいも マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, ホールコーン	29.3 g
	春雨スープ		豚肉, 豆腐	はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
	チーズ★給食週間(昭和の給食)		プロセスチーズ			
29 月	ししじゅうしい	○	豚肉, 刻み昆布	精白米, 押麦, 調合油	にんじん	633 kcal
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ, 牛乳, パルメザンチーズ	マヨネーズ(卵無し), パン粉	玉ねぎ, パセリ	27.3 g
	イナムドゥチ		豚肉, 生揚げ, 白みそ	調合油, こんにやく	だいこん, にんじん, さやえんどう, 長ねぎ	28.0 g
	★おきなわ料理					
30 火	ジョア	ジ ョ ア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			613 kcal
	ソース焼きそば		豚肉, あおのり	ごま油, むし中華めん, 調合油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	22.8 g
	押し麦いり水菜のスープ		鶏肉	じゃがいも, 押麦	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリー だいこん, みずな	15.0 g
31 水	シナモンあげパン	○		ショートニングパン, 調合油 砂糖		612 kcal
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぶん, はるさめ	しょうが, 長ねぎ, はくさい, にんじん 小松菜	22.4 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	33.3 g
	★リクエストメニュー					



## 給食室が生まれ変わりました！

約5カ月間行われた給食室の改修工事も無事終わり、1月10日から給食が再開します。老朽化が進んでいた給食室も最新型の機材が入り、省エネルギー、CO<sub>2</sub>削減型の設備となりました。給食を楽しみにしてくれている子供たちのために 更に安全でおいしい給食を目指して参ります。これからも 保護者の皆様のご協力をお願いいたします。