

1月

こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立汐見小学校
校長 山田 晴康



ひにち	こんだてめい	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
8 木	しぎょうしき 始業式					
9 金	まる 丸パン	○		パン		639 kcal 21.6 g
	おみくじコロッケ		ぶたにく うすらたまご ソーセージ チーズ	じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん	
	フレンチサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん	
	オニオンスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ	
12 月	せいじん ひ 成人の日					
13 火	ゆかりごはん	○		こめ ごま		584 kcal 23.8 g
	い 炒り鶏		とりにく だいず	こんにゃく さとう	にんじん だいこん れんこん	
	しらたまご 白玉団子のお雑煮		とりにく かまぼこ	こんにゃく しらたまご	だいこん にんじん こまつな	
14 水	だいこん 大根スパゲッティ	○	ツナのり	スパゲティ オリーブオイル さとう でんぷん	だいこん こまつな	540 kcal 17.9 g
	ジュリアンスープ				きゃべつ たまねぎ にんじん	
	スイートポテト		なまクリーム たまご	さつまいも さとう バター		
15 木	ごはん	○		こめ		601 kcal 26.7 g
	とろプリの照り焼き		ぶり	さとう	しょうが	
	ねりごまあえ			ねりごま ごま さとう	こまつな きゃべつ にんじん	
	どさんこ汁		ぶたにく とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし	
16 金	ベーコンねぎチーズトースト	○	ベーコン チーズ	パン	ながねぎ	617 kcal 29.4 g
	ホワイトシチュー		しろさけ いんげんまめ きゅうにゅう とうにゅう	あぶら でんぷん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	
	キャロットドレッシングサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	
19 月	えびと豆腐のチリソース丼	○	とうふ えび	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース	608 kcal 22.8 g
	はるさめ 春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん きゅうり		
	ももかん		こなかんでん	さとう	ももジュース もも	
20 火	コーンピラフ	○	ツナ	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース	587 kcal 24.1 g
	スパニッシュオムレツ		とうふ たまご チーズ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	
	ABCスープ		ぶたにく	ABCマカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ	
21 水	ひじきごはん	○ お茶	ツナ いんげんまめ ひじき	こめ さとう	にんじん グリンピース	612 kcal 25.0 g
	ししゃもフライ		ししゃも	こむぎこ パンこ オリーブオイル		
	とんじる 豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ	
	りんご				りんご	

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。
○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。
○1/20(火) 5年生はTGGのため給食はありません。

1月

こんだてひょう(こうはん)

22	木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ サラダあぶら こむぎこ むぎ じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	668 kcal 18.4 g
		オニオン ドレッシングサラダ 			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ	
		フルーツミックス			さとう	みかんかん おとうかん りんごかん パインかん	
23	金	ごはん	○		こめ		630 kcal 28.0 g
		メダイのメンチカツ 		メダイ	こむぎこ パンこ	たまねぎ しょうが	
		あおなとツナのあえ物 		ツナ	サラダあぶら さとう	こまつな きゅうり もやし たまねぎ	
		みそ汁 		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ	
26	月	TOKYO Xの小松菜キムチ丼 	○	ぶたにく しらすばし	こめ むぎ こま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ はくさい こまつな にんじん	583 kcal 21.5 g
		はくさい 白菜スープ 		ベーコン わかめ	ごまあぶら	にんじん はくさい えのきたけ こまつな	
		バナナ 			さとう	バナナ	
27	火	えどせんじゆねの 江戸千寿窓のすき焼き丼 	○	ぶたにく とうふ	こめ しらたき さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	609 kcal 28.8 g
		かめいどだいこん 亀戸大根のサラダ 		わかめ	サラダあぶら さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	
		むらくも汁 		とりにく たまご	でんぷん	にんじん えのきたけ こまつな	
28	水	ごはん	○		こめ		618 kcal 21.3 g
		もんじゃ春巻き 		ぶたにく チーズ	こむぎこ はるまきのかわ オリーブオイル	きゃべつ	
		こまつな 小松菜のたくあんあえ 			さとう ごま	こまつな きゅうり たくあん	
		ちゃんこ汁 		とりにく あぶらあげ		にんじん はくさい	
29	木	あしたば 明日葉パン 	○		あしたばパン		685 kcal 24.0 g
		いとかんてん 糸寒天サラダ 		いとかんてん	ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きゃべつ	
		だいず 大豆のミネストローネ 		とりにく だいず	さとう マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ホールトマト	
		はちじょう 八丈フルーツレモンケーキ 		たまご きゅうりにゅう なまクリーム	バター さとう こむぎこ	はちじょうフルーツレモン	
30	金	かきたまうどん	○	ぶたにく わかめ たまご	うどん さとう でんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	586 kcal 25.3 g
		おかかあえ		けずりぶし		こまつな にんじん きゃべつ	
		だいがくまめ 大学豆いも 		だいず	さつまいも さとう みずあめ		

1月24日～30日は全国学校給食週間です。



期間中は学校給食の意義や理解を深めてもらおうと、各学校で様々な取り組みが行われています。

汐見小学校では、1月23日～29日の間、「東京都」をテーマに、5日間の献立を組み立てました。期間中は「海産物」「農・畜産物」「江戸東京野菜」「郷土料理」「島の食材」に分け、それぞれの特色を生かしたで提供します。「給食」について、家庭でも話題にしてみてください。



1月栄養価平均 (文京区学校給食摂取基準)
エネルギー 611kcal (611～650kcal)
たんぱく質 23.9g (21.1～32.5g)

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しを行なっております。