

1月 献立表

日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
8 (水)	ご飯 昆布のふりかけ ししゃものカレーごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のかきたま汁		かつお節 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 刻み昆布 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース しょうが	米 砂糖 じゃが芋 三温糖 てんぷん	白ごま マヨネーズ 油	851 32.4 30.6	かむカムデーです。昆布やししゃも、 ごまなどひと口30回を目標によく噛 んで食べましょう。
9 (木)	カスタードクリームパン 魚介のトマトシチュー かぼちゃチップサラダ		卵 えび いか 鶏肉 レンズ豆 手亡豆	牛乳	にんじん トマト缶詰 かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ もやし	コッペパン コーンスターチ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	717 25.2 22.6	カスタードクリームも給食室で作ります。 卵、牛乳、砂糖、バターを合わせ てじっくりいねいに加熱します。
10 (金)	みそ煮込みうどん ちくわとわかめの和え物 白玉ぜんざい		豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 あずき	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ はくさい だいこん えのきたけ	うどん こんにゃく 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉	油 白ごま	721 28.5 19.8	鏡開きにちなんで、お餅の代わりに 白玉粉と上新粉を使ってぜんざいを 作ります。
14 (火)	鮭わかめご飯 いかバーグおろしソースがけ 変わり粉ふき芋 みそ汁		さけ 鶏肉 豚肉 いか 卵 豆腐	牛乳 わかめ 粉チーズ	小松菜	玉ねぎ しょうが だいこん 長ねぎ はくさい	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 油 バター	790 42.6 22.0	いかバーグのおろしソースは大根を すりおろして、うすくちしょうゆで味付 けします。
15 (水)	麦ご飯 四川豆腐 切り干し大根の中華サラダ		生揚げ 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 切干だいこん もやし キャベツ	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	855 35.9 30.8	四川豆腐は中華料理の一つで、生 揚げを使ってピリ辛に作ります。四川 料理は唐辛子の辛さが特徴です。
16 (木)	マーガリンパン 白身魚のカレーパン粉焼き コールスローサラダ ささみと小松菜のスープ カルピスゼリー		しいら 鶏肉	牛乳 カルピス	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン しょうが もやし 長ねぎ	マーガリンパン パン粉 砂糖 てんぷん	油 マヨネーズ	766 35.7 25.4	鶏肉のささみはむね肉に接近した部 位です。脂肪はほとんどなく、たんぱ く質が豊富です。
17 (金)	茶飯 おでん 小松菜ともやしのごま醤油 果物		さつま揚げ 生揚げ うずら卵 揚げボール	牛乳 結び昆布	小松菜 にんじん	だいこん もやし えのきたけ 果物	米 ちくわぶ じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 白ごま	725 26.2 18.1	たくさんのおでんネタを使って作りま す。だしを効かせて、ネタに味を染み 込ませます。
20 (月)	ブロッコリーのペペロンチーノ 小松菜のごまドレサラダ さつま芋のオレンジケーキ		ベーコン えび ツナ 卵	牛乳	ブロッコリー タカノツメ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく もやし えのきたけ コーン マーマレード	スパゲティ 砂糖 小麦粉 さつま芋 粉糖	オリーブ油 油 練りごま 白ごま バター	816 31.8 34.1	野菜の日です。旬のブロッコリーを 使ってペペロンチーノを作ります。寒 くなるにつれ甘みが増す野菜です。
21 (火)	かやくご飯 鶏肉とじゃが芋のみそ煮 小松菜ときこのお浸し		豚肉 油揚げ 鶏肉 糸削り節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ グリンピース はくさい えのきたけ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	725 27.2 18.6	かやくご飯とはごぼうや肉、油揚げ を使った炊き込みご飯です。主に関 西での呼び名です。
22 (水)	ご飯 魚の幽庵焼き 千種和え 鶏団子のみそ汁		さば 油揚げ 卵 鶏肉 大豆 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ゆず キャベツ しょうが 玉ねぎ はくさい 長ねぎ	米 砂糖 糸こんにゃく てんぷん	油 白ごま	821 39.3 29.3	幽庵焼きとは幽庵地と呼ばれている たれを漬けてから焼いた料理です。 ゆずがアクセントです。
23 (木)	キムチチャーハン レパールのソース揚げ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト		豚肉 レバー	牛乳 ヨーグルト	ピーマン	はくさいキムチ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ	米 麦 米粉 小麦粉 はちみつ	ごま油 油	738 31.3 20.7	ウスターソースで味付けしたレバー を唐揚げにします。米粉を衣として 使います。
24 (金)	黒砂糖パン シーフードポテトグラタン 豆腐と卵のスープ		鶏肉 えび いか 豆乳 豆腐 卵	牛乳 ピザチーズ	小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ	黒砂糖パン マカロニ じゃが芋 小麦粉 パン粉 てんぷん	油 バター 豆乳バター	816 41.2 33.0	えびといか、さらにじゃが芋やマカロ ニなど、いろいろな食材を使ってグラ タンを作ります。
27 (月)	ひじきの炊き込みご飯 めひかりの唐揚げ いかと野菜の和え物 れんこんの豚汁		鶏肉 油揚げ メヒカリ いか 豚肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが はくさい もやし たまねぎ れんこん だいこん 長ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 てんぷん 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	709 33.7 20.7	めひかりは、1.5cmほどの小魚で、 青い目が光ることから名づけられま した。
28 (火)	チリビーンズライス パリパリポテト入りサラダ 果物		豚肉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 果物	米 系こんにゃく 砂糖 てんぷん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	868 29.1 28.0	チリビーンズライスはたっぷりの大豆 を使ってトマト味のソースを作り、ご 飯にかけて食べます。
29 (水)	ご飯 卵の花入り卵焼き 小松菜の磯辺和え 根菜汁		卵 鶏肉 おから 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 だいこんの葉	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸 えのきたけ	米 砂糖 里芋 てんぷん	油	705 29.6 20.2	根菜とは土の中で成長する根や茎 を食べる野菜です。大根、にんじん、 ごぼうなどです。
30 (木)	アーモンド揚げパン 冬野菜のクリームシチュー ツナコーンサラダ		鶏肉 豆乳 手亡豆 ツナ	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん かぶの葉 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ かぶ コーン キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 アーモンド バター	805 23.1 37.4	冬野菜のクリームシチューは、旬の かぶやブロッコリーなどを使って栄 養満点のシチューを作ります。
31 (金)	ソーリユー麺 肉まん 果物		豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし しょうが はくさい 干し椎茸 たけのこ 果物	中華麺 てんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 ラード	885 36.4 25.9	小麦粉にラードやドライイーストなど を加えた生地を発酵させ、生地から 手作りの肉まんを作ります。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～1月11日は鏡開き～

鏡開きとは、正月にお供えしていた鏡もちを下ろして、無病息災を願って食べる行事です。供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁を使わず木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので末広がりを意味する「開く」という言葉を使います。

