

# 令和6年度 1月学校給食献立予定表

## 足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	七草うどん		ツナ和え 大学芋	新年最初の給食は七草うどんです。七草はお正月で疲れた胃腸を癒します	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナわかめ	うどん,油,砂糖 白いりごま,さつまいも 水あめ,黒いりごま	にんじん,だいこん,こまつな かぶ,かぶ,干し椎茸,キャベツ コーン,きゅうり,玉葱	620 kcal 23.9 g 21.8 g 2.0 g
10 金	プルコギ丼		チョレギサラダ にら玉スープ	プルコギは韓国料理です。プルは火、コギは肉を表します	牛乳,豚肉,わかめ 刻みのり,木綿豆腐 たまご	米,砂糖,油,ごま油 でんぷん,白すりごま 白いりごま	玉葱,もやし,にんじん チンゲンツアイ,しょうが にんにく,だいこん,きゅうり キャベツ,こまつな,にら	625 kcal 27.4 g 21.4 g 2.8 g
14 火	ごまごはん		魚の竜田揚げ ゆかり和え 豚汁	ゆかりは皆さんご存じの赤しそのふりかけです	牛乳,もうかさめ,豚肉 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,でんぷん 小麦粉,油,じゃがいも こんにゃく	しょうが,だいこん,きゅうり ごぼう,にんじん,長ねぎ	674 kcal 28.2 g 25.6 g 1.8 g
15 水	シュガートースト		チキンビーンズ たまごサラダ	鶏肉と大豆を使った煮物です	牛乳,大豆,鶏肉,たまご	黒砂糖食パン,バター グラニュー糖, じゃがいも,油,砂糖,	玉葱,にんじん,こまつな ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	649 kcal 29.9 g 27.9 g 2.9 g
16 木	ハヤシライス		ポテトサラダ オレンジ	今日は近隣の保育園児との交流給食会が行われます	牛乳,豚肉	米,油,砂糖,小麦粉 じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,玉葱,マッシュルーム にんにく,キャベツ,きゅうり オレンジ	653 kcal 18.4 g 22.6 g 1.9 g
17 金	わかめご飯		いかのかりんとうがらめ れんこんチップサラダ 呉汁	れんこんをパリッと揚げてサラダのトッピングにしました	牛乳,わかめ,いか 生揚げ,大豆,赤みそ	米,白いりごま,でんぷん 小麦粉,油,砂糖,ごま油 こんにゃく,じゃがいも	しょうが,れんこん,きゅうり キャベツ,コーン,にんじん だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	675 kcal 31.0 g 21.4 g 2.4 g
20 月	ごはん		鯖の塩焼き おひたし みそ汁 ふりかけ	今日から一週間、もりもり給食ウィークが始まります	牛乳,ちりめん,粉かつお さば文化干し,木綿豆腐 わかめ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,白いりごま	こまつな,にんじん,キャベツ もやし,長ねぎ,えのきたけ	608 kcal 28.1 g 25.2 g 3.1 g
21 火	しょうゆラーメン		春巻き ぼんかん	今日は鶏ガラスープのしょうゆラーメンと手作り春巻きです	牛乳,豚肉,わかめ 鶏肉,凍り豆腐	蒸し中華めん,砂糖 ごま油,緑豆はるさめ,油 でんぷん,はるまきの皮 小麦粉	メンマ,長ねぎ,こまつな,しょうが キャベツ,たけのこ,干し椎茸 ぼんかん	562 kcal 22.7 g 18.8 g 2.2 g
22 水	焼きカレーパン		ベーコンスープ カルピスゼリー	揚げないカレーパン、油っこくない仕上がります	牛乳,豚肉 レンズまめ,ベーコン 粉寒天,カルピス	ショートニングパン 油,でんぷん,パン粉 じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく キャベツ,コーン,こまつな みかん缶	576 kcal 21.5 g 23.0 g 2.3 g
23 木	五目チャーハン		野菜スープ おみくじ揚げ	おみくじ揚げ・・・中身は何でしょうか?!	牛乳,豚肉,鶏肉 ウィンナー,うずらの卵 チーズ	米,ごま油,じゃがいも ぎょうざの皮,油,小麦粉	干し椎茸,にんじん,長ねぎ しょうが,コーン,グリーンピース たけのこ,もやし,キャベツ ぶなしめじ,こまつな	607 kcal 24.7 g 21.4 g 2.5 g
24 金	えびクリームライス		ビーンズサラダ りんご	もりもり給食ウィーク有終の美を飾ってください	牛乳,豆乳バター,えび 鶏肉,調製豆乳 ひよこまめ	米,油,小麦粉,砂糖 白いりごま	にんじん,玉葱,ピーマン マッシュルーム,きゅうり,キャベツ もやし,りんご	604 kcal 22.1 g 18.9 g 1.9 g
27 月	ミルクパン		ポテトオムレツ フレンチサラダ マカロニスープ	カタカナのネーミング洋食献立です	牛乳,たまご,ベーコン 鶏肉	ミルクパン,じゃがいも 油,砂糖,マカロニ	玉葱,にんじん,コーン,キャベツ 赤パプリカ,きゅうり,もやし こまつな	560 kcal 26.9 g 23.0 g 2.6 g
28 火	ごはん		ししゃものカレー天ぷら 酢みそ和え 昆布の佃煮 すいとん汁	すいとんを皆さんは知っていますか?	牛乳,こんぶ,ししゃも いか,しらす干し,わかめ 白みそ,調製豆乳,油揚げ	米,砂糖,白いりごま 小麦粉,油,白すりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん だいこん,ごぼう,かぼちゃ 長ねぎ,干し椎茸	640 kcal 24.1 g 15.9 g 2.5 g
29 水	麻婆丼		春雨サラダ わかめスープ	麻婆豆腐をごはんにかけていただきます	牛乳,木綿豆腐,豚肉 大豆,赤みそ 鶏肉,わかめ	米,油,砂糖,ごま油 でんぷん,緑豆はるさめ 白いりごま,油	玉葱,にんじん,たけのこ 干し椎茸,にんにく,しょうが もやし,きゅうり,こまつな	629 kcal 27.3 g 20.2 g 2.7 g
30 木	スパゲティナポリタン		カラフルサラダ 手作りクッキー	手作りクッキーです。味わって食べてください	牛乳,ロースハム 豆乳バター,調製豆乳	スパゲッティ,油,砂糖 小麦粉,ショートニング チョコチップ	玉葱,にんじん,マッシュルーム ピーマン,にんにく,しょうが キャベツ,赤たまねぎ,もやし 黄パプリカ,きゅうり,紫キャベツ	628 kcal 21.2 g 25.7 g 2.9 g
31 金	菜飯		さつま揚げと野菜の煮物 鯨の竜田揚げ	1970年代までは給食でよく提供されていた鯨です	牛乳,さつま揚げ,鶏肉 がんもどき,くじら肉 もうかさめ	米,油,砂糖,白いりごま こんにゃく,でんぷん ごま油,小麦粉	こまつな,にんじん,だいこん たけのこ,にんにく,しょうが りんご	602 kcal 25.9 g 17.4 g 2.4 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。