



令和6年度1月献立表



足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のもとになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)		
8 水	学校登校日(給食なし)							
9 木	ココアパン	★おみくじコロッセ ゴマドレサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご たご ウインナー うずらたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ココアパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら バター すりごま	にんじん たまねぎ きやべつ もやし コーン	えのき 674 27.9 78.0 2.5	
10 金	★小松菜チャーハン	華風あえ ★中華まんじゅう	なると たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こめ さとう こむぎこ てんぷん	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし きやべつ	615 22.9 91.4 2.1	
13 月	成人の日(学校お休み)							
14 火	ツナコントースト	小エビのサラダ 鶏肉のクリームスープ ★果物	ツナ えび だいず とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう しよくパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら エッグ アマヨネーズ バター	にんじん コーン たまねぎ きやべつ もやし セロリ	デコボン 566 28.0 72.3 2.5	
15 水	★バラ焼き丼	ちりめんのさっぱりあえ けの汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きやべつ もやし だいこん	りんご 615 25.5 81.4 2.5
16 木	あらいさんちの こだわりごはん	★鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	さけ あかみそ なまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さんおんとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら バター いりごま	にんじん きやべつ たまねぎ だいこん ねぎ	エリンギ 558 27.5 83.7 1.9
17 金	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼	中華風ツナポテト ★カルピスゼリー	ぶたにく だいず あかみそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	こめ てんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ にんにく きやべつ きゅうり	みかん 628 24.4 95.5 2.3
20 月	焼きそば	★芋もち磯辺風 ★果物	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん じゃがいも じょうしんこ さとう てんぷん	あぶら いりごま	にんじん きやべつ たまねぎ	しいたけ ポンカン 550 22.9 83.2 2.3
21 火	わかめごはん	鶏肉の西京焼き 茎若布のあえもの すまし汁	とりにく しろみそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん くきわかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん しょうが きやべつ もやし ねぎ	597 25.3 79.7 3.0
もりもりウィーク5日間スタート								
22 水	あらいさんちの こだわりごはん	小魚の南蛮漬 ★蓮根のごまあえ 生揚げの味噌汁	ハム なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう まめあじ わかめ	こめ てんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん タカノツメ ねぎ れんこん きゅうり たまねぎ	610 24.4 87.1 2.0
23 木	★あしたばパン	レバーのかりん揚げ ABCスープ	レバー だいず とりにく	ぎゅうにゅう	あしたばパン てんぷん じゃがいも さとう マカロニ	あぶら いりごま	にんじん しょうが たまねぎ きやべつ	しめじ 567 26.5 79.9 2.2
1月お誕生日給食								
24 金	あらいさんちの こだわりごはん	魚のカレー風味焼き ひよこ豆のあえもの 大根の味噌汁	さば ひよこまめ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら いりごま	にんじん こまつな しょうが もやし きやべつ たまねぎ だいこん	レモン えのき 579 25.1 78.1 1.7
27 月	★スパゲッティナポリタン	じゃがいものソテー ★抹茶ドーナツ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ さんおんとう	あぶら バター すりごま	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ コーン	しめじ 589 21.9 90.2 2.1
28 火	こぎつねごはん	魚の香味焼き 海草あえ 豚汁	あぶらあげ だいず メルルーサ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ きやべつ だいこん	612 32.3 82.3 3.7
29 水	★エビクリームライス	マスタードサラダ ★果物	えび とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ しょうが きやべつ もやし	マッシュルーム いちご 605 22.9 86.2 2.0
30 木	あらいさんちの こだわりごはん	魚のサクサクパン粉揚げ ごま和え かきたま味噌汁	ざわら たまご しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら すりごま	にんじん しょうが きやべつ きゅうり もやし たまねぎ	えのき 650 29.1 84.1 2.2
31 金	★フレンチトースト	じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ 果物	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう ふんとう じゃがいも はちみつ マカロニ	あぶら バター	にんじん トマト きやべつ きゅうり にんにく たまねぎ	えのき みかん 591 23.5 80.3 2.2

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

こんげつ きゅうしよくむくひよう
今月の給食目標

がっこうきゅうしよく

学校給食について知ろう。

