今月の目標

「好ききらいしないで残さずたべよう」

令和6年度

1月 こんだてひょう

令和7年　1月　8日
足立区立保木間小学校
校　長　北川　みどり

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく（ごはん・パン・めん）	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	しょくひんめい からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー（Kcal）
8	水	4時間授業（給食なし）						
9	木	牛乳	チキンクリームライス	だいずといかのカレードレサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム・いか だいず・こなかんてん	こめ・あぶら・こむぎこ バター・かたくりこ さとう	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ コーン・ぶどうジュース	697
10	金	牛乳	ミルクパン	おみくじコロッケ ボイルキャベツ わかめスープ	ぎゅうにゅう・レンズまめ ぶたにく・ウインナー うずらのたまご・チーズ わかめ・たまご・とうふ	ミルクパン・じゃがいも マッシュポテト・あぶら こむぎこ・パンこ かたくりこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ながねぎ	628
13	月	成人の日						
14	火	牛乳	ピザトースト	かいそうサラダ いんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう・ベーコン ピザチーズ・わかめ いんげんまめ・とうにゅう ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン・あぶら・ごま さとう・バター じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく マッシュルーム・キャベツ・コーン きゅうり・パセリ	560
15	水	牛乳	ちゅうかどん	ハムサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・うずらのたまご えび・ハム・パールアガー ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ・あぶら・かたくりこ ごまあぶら・ごま・さとう	しょうが・にんじん・たけのこ・はくさい たまねぎ・しいたけ・こまつな・キャベツ きゅうり	640
16	木	牛乳	ごはん/たらこふりかけ	とりにくとあつあげのピリカラに レモンしょうゆあえ	ぎゅうにゅう・たらこ とりにく・なまあげ	こめ・ごま・じゃがいも あぶら・さとう かたくりこ	のざわな・たまねぎ・にんじん・しいたけ キャベツ・もやし・こまつな レモンかじゅう	599
17	金	牛乳	ごぼうとぶたにくの ごはん	さかなのおろしに からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく あかうお・あぶらあげ みそ	こめ・あぶら・さとう こめこ・こむぎこ じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・さやえんどう だいこん・もやし・キャベツ・こまつな こねぎ	569
20	月	牛乳	カレーうどん もりもりきゅうしょくウィーク	ツナあえ スイートポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・なまクリーム ちょうりぎゅうにゅう	うどん・かたくりこ あぶら・ごまあぶら さとう・さつまいも バター	たまねぎ・にんじん・こまつな・ながねぎ もやし	564
21	火	牛乳	あんかけチャーハン	野菜 はくさいのたんたんスープ いよかん	ぎゅうにゅう・たまご いか・えび・ぶたにく とうふ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら さとう・かたくりこ・ごま ねりごま	しょうが・ながねぎ・にんじん・たけのこ たまねぎ・しいたけ・もやし・にら にんにく・いよかん	581
22	水	牛乳	ごはん	にくどうふ じゃこあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ちりめん	こめ・あぶら・こんにゃく さとう・かたくりこ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・キャベツ こまつな・もやし・レモンかじゅう	585
23	木	牛乳	ぶどうパン	チーズオムレツ やきにくサラダ かぶいりポトフ	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・チーズ・ぶたにく レンズまめ	ぶどうパン・バター あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・かぶ	587
24	金	牛乳	ごはん	さけのしおやき あげいりおひたし とんじる	ぎゅうにゅう・さけ あぶらあげ・ぶたにく とうふ・みそ	こめ・こんにゃく じゃがいも	こまつな・もやし・にんじん・キャベツ ごぼう・ながねぎ	573
27	月	牛乳	さつまいもごはん	こざかなのにんにくしょうゆあげ おろしあえ すりながしじる	ぎゅうにゅう・きびなご わかめ・とうふ	こめ・もちごめ・ごま さつまいも・こめこ あぶら・さとう じゃがいも	しょうが・にんにく・こまつな・キャベツ もやし・にんじん・だいこん・たまねぎ ながねぎ	553
28	火	牛乳	ツナコーンピラフ	あげじゃがサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう・ツナ ぶたにく	こめ・あぶら・じゃがいも さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・コーン・キャベツ マッシュルーム・こまつな・しょうが しいたけ・はくさい・ながねぎ	553
29	水	牛乳	ツーリューめん	ジャンボぎょうざ ぽんかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご	ちゅうかめん・あぶら かたくりこ・ごまあぶら ぎょうざのかわ・こむぎこ	にんじん・たけのこ・しいたけ・ながねぎ こまつな・にんにく・しょうが・にら キャベツ・ぽんかん	614
30	木	牛乳	アーモンドトースト	いかとわかめのサラダ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう・いか わかめ・とりにく いんげんまめ	しょくパン・さとう バター・アーモンド あぶら・じゃがいも こむぎこ	にんじん・キャベツ・もやし・こまつな にんにく・しょうが・たまねぎ トマト（かんづめ）	575
31	金	牛乳	ごはん	さばのみそに ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・さば・みそ とりにく・とうふ	こめ・さとう・ごま こんにゃく・あぶら	しょうが・キャベツ・にんじん・もやし こまつな・だいこん・ながねぎ・しいたけ えのき	596

〇食材の購入状況・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、予めご了承ください。