



令和6年度

1月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
9 木	とうふのチリソースどん		はるさめサラダ ごさかなとだいのいそべあげ	牛乳 とうふ とり肉 きびなご だいず えび 青のり	米 油 ごま 春雨 さとう 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり 長ねぎ たまねぎ ピーマン 干し椎茸 もやし にんにく しょうが	671 kcal	31.4 g
かがみひらき こんだて								
10 金	ちゃんこうどん		くきわかめのわふうサラダ おしるこ	牛乳 とり肉 たまご わかめ さつまあげ 魚肉ソーセージ	うどん 油 もち ごま さとう でん粉	はくさい にんじん ごぼう こまつな きゅうり もやし しめじ しょうが	629 kcal	25.8 g
14 火	ごはん		おみくじコロッケ ひじきふりかけ やさいとわかめのごますあげ ごじる	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ ひじき チーズ さつまあげ	米 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな もやし こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが	679 kcal	24.1 g
15 水	きりぼしだいこんごはん		こうやどうふのたまごとじ こまつなとツナのあえもの はなみかん	牛乳 とり肉 たまご ツナ 高野豆腐 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん 切り干しだいこん しめじ ごぼう もやし こまつな きゃべつ たまねぎ しょうが しらたき みかん	659 kcal	29.3 g
16 木	チョコクリームサンド		ポークシチュー こんにやくサラダ	牛乳 ぶた肉 金時豆 ツナ わかめ	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり こんにやく トマト とうもろこし セロリ にんにく	625 kcal	24.8 g
日本のきょうどりょうり ~ひょうごけん~								
17 金	そばめし		ばちじる くろまめいりやたらづけ はなみかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 黒大豆 油揚げ	米 麦 中華麵 そうめん 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな しめじ はくさい 長ねぎ もやし にんにく しょうが みかん	577 kcal	22.9 g
20 月	ごはん		チキンチキンごぼう おかかあえ なめこじる	牛乳 とり肉 大豆 とうふ 油揚げ かつお節	米 油 さとう さつまいも ごま 米粉 でん粉	ごぼう はくさい こまつな だいこん にんじん もやし なめこ 長ねぎ しょうが	620 kcal	26.6 g
21 火	ピザトースト		わふうポトフ さつまいもサラダ りんご	牛乳 とり肉 ウィンナー チーズ	パン 油 さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな 長ねぎ ピーマン にんじん きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし りんご	578 kcal	24.4 g
22 水	ごはん		さかなのゆずみそだれやき かりかりあぶらあげサラダ のっぺいじる	牛乳 さば とり肉 油揚げ 生揚げ	米 油 さとう さいとも でん粉	だいこん もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが ゆず	604 kcal	28.0 g
23 木	なまパスタのエビクリームソース		アーモンドサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 えび たまご	生パスタ 油 アーモンド さつまいも 米粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しめじ にんにく パセリ もやし セロリ	665 kcal	24.1 g
24 金	わかめごはん		てづくりさつまあげ やさいのくろずあえ さつまじる	牛乳 たら いか とり肉 ちりめんじゃこ とうふ わかめ	米 油 さとう さつまいも でん粉	えだまめ にんじん ごぼう はくさい こまつな たまねぎ もやし こんにやく ごぼう しょうが	578 kcal	24.6 g
27 月	ごはん		さかなのフライ みそかつソース やさいのぼんずあえ かきたまじる	牛乳 もうかざめ たまご とうふ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	きゃべつ にんじん もやし こまつな たまねぎ にんにく しょうが レモン	679 kcal	30.0 g
28 火	スタミナあんかけラーメン		ずんだあげギョウザ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ たら	中華めん 油 ギョウザの皮 さとう でん粉	たまねぎ にんじん はくさい にら もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ みかん パイン もも	628 kcal	28.1 g
せかいのりょうり ~かんこく~								
29 水	プルコギどん		トックスープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	米 麦 油 トック 春雨 ごま さとう でん粉	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン もやし にんにく 長ねぎ しょうが にら りんご	680 kcal	26.6 g
むかしのきゅうしょく								
30 木	コッペパン		クジラのたつたあげ トマトスープ みかんいりフレンチサラダ いちごジャム	牛乳 クジラ肉 とり肉	パン 油 さとう 米粉 でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しめじ とうもろこし トマト セロリ みかん りんご	567 kcal	27.0 g
セレクトきゅうしょく								
31 金	ふゆやさいのカレーライス		パリパリわかめサラダ タピオカサワーポンチ (バナナヨーグルトムース)	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 ごま ワントンの皮 小麦粉 バター さとう タピオカ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん プロックロー もやし きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし しょうが セロリ みかん パイン もも	675 kcal	18.8 g

セレクト給食(1月31日(金))

- ・タピオカサワーポンチ
- または
- ・バナナヨーグルトムース

<足立区給食メニューコンテスト>

応募メニュー(加平小)

- ・ずんだあげギョウザ(28日)

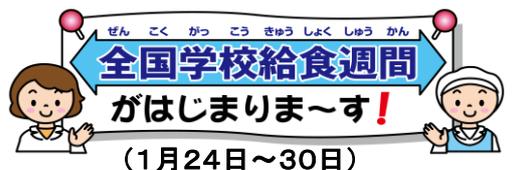
<もりもり給食ウィーク(第2段)>

20日(月)~24日(金)

- ① のこさずたべよう!
- ② あとかたづけをきちんとしよう!



*都合により変更になる場合があります。



全国学校給食週間は、給食の歴史をふり
返り、みんなの健康を守って心を豊かにする
学校給食の役割をあらためて考えてみる
1週間です。

- (28日)メニューコンクール献立
- (29日)世界の料理
- (30日)昔の給食メニュー
- (31日)セレクト給食

