



1月の献立表



給食目標

「伝統的な食事について知ろう」

足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 木	◎野菜の日 ～長ねぎ～		やきとり丼 	かがみ 鏡びらき汁 りんご	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、でんぷん、白玉粉、さといも、こんにゃく	にんじん、ごまつな、しょうが、長ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、だいこん、りんご	641 kcal 25.3 g 18.9 g 2.4 g	
10 金	1-1 ランチルーム給食		丸パン 	うみ 海のお野菜スープ おみくじコロケ コーンきゃべつ	いんげんまめ、豚肉、ウィンナー、木綿豆腐	牛乳、チーズ、海藻ミックス	にんじん、玉葱、セロリ、キャベツ、ホールコーン	633 kcal 27.4 g 25.1 g 2.7 g	
14 火	1-2 ランチルーム給食		おさつトースト 	えびとマカロニのクリーム煮 はすチップサラダ	鶏肉、むきえび、豆乳	牛乳、生クリーム、粉チーズ	にんじん、パセリ、ごまつな、玉葱、れんこん、キャベツ、もやし	677 kcal 25.3 g 24.9 g 2.2 g	
15 水	かみなり汁は、豆腐を炒めた音が雷に似ていることがなまえゆらい名前の由来です。		おやこどん 親子丼 	かみなり汁 やさい 野菜の香味和え	鶏肉、たまご、豆腐、ツナ	牛乳、刻みのり、わかめ	米、三温糖、でんぷん、こんにゃく、砂糖	ごま油 ごまつな、にんじん、玉葱、干し椎茸、だいこん、キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが	604 kcal 27.8 g 19.5 g 2.9 g
16 木	1-3 ランチルーム給食		ごはん 	マーボーじゃが もやしのごまじょうゆ みかん	豚肉、大豆、みそ	牛乳	米、じゃがいも、砂糖、でんぷん	油、ごま油、ごま にんじん、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、グリーンピース、もやし、きゅうり、みかん	678 kcal 21.5 g 20.4 g 2.0 g
17 金	がつたんじょうびきゅうしよく 12月誕生日給食		ちゃんこうどん 	たまご やさい あのもの Happy Birthday 玉子と野菜の和え物 ブルーベリーマフィ	豚肉、油揚げ、焼き竹輪、たまご	牛乳	冷凍うどん、砂糖、小麦粉	油、無塩バター にんじん、にら、ごまつな、だいこん、はくさい、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、ブルーベリー	573 kcal 24.4 g 23.2 g 2.0 g
20 月	給食のチキンライスは、トマトジュースでお米を炊きます。		チキンライス 	とうゆ 豆乳スープ フライドポテトサラダ	鶏肉、ウィンナー、豆乳	牛乳	米、じゃがいも、砂糖	油 トマトジュース、にんじん、ごまつな、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	584 kcal 21.7 g 19.3 g 2.4 g
21 火	まつかぜや 松風焼きは隠し事なく正直な生き方ができるようにと願いを込めた料理です。		ごはん 	あつあ 厚揚げと小松菜のみそ汁 まつかぜや 松風焼き 白菜のゆず風味	鶏肉、こうや豆腐、たまご、みそ、生揚げ	牛乳、カットわかめ	米、砂糖	油、ごま にんじん、ごまつな、玉葱、干し椎茸、しょうが、はくさい、もやし、きゅうり、ゆず、長ねぎ	582 kcal 26.0 g 18.7 g 2.2 g
22 水	バサという白身魚を使ってフィッシュサンドを作ります。		セルフフィッシュサンド 	トマトパスタスープ ネーブルオレンジ	バサ、鶏肉、レンズまめ	牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、ショートパスタ	油 にんじん、トマト缶詰、キャベツ、玉葱、ネーブル	589 kcal 30.4 g 21.3 g 2.5 g
23 木	郷土料理給食 ～熊本県～		鮭と高菜の混ぜごはん 	だご汁 ツナと小松菜の和え物	サケ、鶏肉、油揚げ、ツナ	牛乳	米、小麦粉、白玉粉、さといも、砂糖	ごま、油、ごま油 たかな漬、にんじん、ごまつな、干し椎茸、はくさい、だいこん、キャベツ	605 kcal 24.5 g 18.1 g 1.9 g
24 金	さむ 寒くなるとみそラーメンが食べたくなります・・・。		みそラーメン 	かいそう 海藻サラダ パインゼリー	うずら卵水煮、豚肉、みそ	牛乳、カットわかめ、粉寒天	中華めん、砂糖	油、ごま油、ごま にんじん、にら、ごまつな、にんにく、しょうが、もやし、玉葱、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、パインジュース、パイン缶	600 kcal 23.8 g 18.2 g 3.1 g
27 月	2種類のキムチを使ったおいしいキムチチャーハンです♪		キムチチャーハン 	はるさめ 春雨スープ アロエヨーグルト	たまご、豚肉、鶏肉	牛乳、アロエゲル	米、はるさめ、砂糖	油、ごま油 さやいんげん、にんじん、ごまつな、はくさいキムチ、長ねぎ、たけのこ、もやし、干し椎茸、パイン缶	583 kcal 22.3 g 17.7 g 2.5 g
28 火	あふらあ 油揚げたっぷりのこぎつねごはん。甘めに作るのがおいしいポイントです。		こぎつねごはん 	たまごのみそ汁 こさかな 小魚の更紗揚げ いそあ 磯和え	油揚げ、鶏肉、たまご、豆腐、みそ	牛乳、わかさぎ、刻みのり	米、三温糖、でんぷん	油 にんじん、ごまつな、しょうが、もやし、玉葱	632 kcal 31.4 g 23.0 g 2.9 g
29 水	さかな あまから あじつ 魚を甘辛く味付けしたあずにま煮は、魚が苦手な人でもペロリと食べられます。		ごはん 	なめこ汁 さかな 魚のあずま煮 から あ 辛し和え	もうかさめ、油揚げ、絹ごし、みそ	牛乳	米、でんぷん、砂糖	油 にんじん、ごまつな、しょうが、キャベツ、もやし、なめこ、長ねぎ	651 kcal 28.6 g 21.9 g 2.0 g
30 木	セレクト給食		和風みぞれパスタ 	とうふ お豆腐サラダ じゃがバター または 焼きいも	ツナ、豆腐	牛乳、刻みのり、わかめ	スパゲッティ、砂糖、はるさめ、じゃがいも	油、バター、ごま油、ごま、豆乳クリームバター だいこん(葉)、だいこん、キャベツ、きゅうり	570 kcal 24.4 g 23.3 g 2.2 g
31 金	のうか 農家さん直送のとれたて新鮮な小松菜だからこそ作れる絶品ポタージュです。		黒砂糖パン 	こまつな 小松菜ポタージュ さかな 魚のパン粉焼き フレンチサラダ	バサ、たまご、豆乳	牛乳、粉チーズ、生クリーム	黒砂糖パン、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、バター パセリ、にんじん、ごまつな、キャベツ、玉葱	575 kcal 28.2 g 24.0 g 2.5 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社」