



令和7年1月 学校給食予定献立表



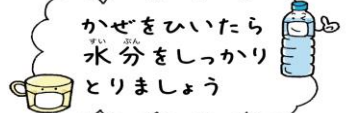
足立区立六木小学校

日曜日	のりもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
8・水				冬休み明け 午前授業		給食なし	
9・木		 七草うどん	れんこんと大豆のきんぴら あずき白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ うすら卵 焼き竹輪 大豆 あずき	無塩うどん 油 砂糖 ごま油 ごま 白玉粉	にんじん だいこん はくさい かぶ えのきたけ れんこん ごぼう	618 kcal 28.9 g
10・金		ごはん	さばのピリッと焼き ごま和え みそ汁	牛乳 さば 生揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし はくさい にんじん 玉ねぎ えのきたけ	572 kcal 26.4 g
13・月				成人の日			
14・火		ジャージャー麺	おみくじ揚げ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 豚しゃり 大豆 みそ (えびうずら卵 チーズ) 3つのうちどれかひとつ	中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮	にんじん もやし 玉ねぎ だけのこ 半し椎茸 にんにく しょうが みかん	603 kcal 26.2 g
15・水		セルフ フィッシュサンド	コールスローサラダ 野菜スープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 あじ ウィンナー 寒天	コッパン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ホールコーン はくさい セロリ こまつな オレンジジュース みかん缶	574 kcal 27.4 g
16・木		かやくごはん	たまご焼き おかか和え 臭たくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ けしり節 生揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ぶなしめじ にんじん ごぼう 玉ねぎ もやし こまつな えのきたけ だいこん 長ねぎ	558 kcal 28.4 g
17・金		ごはん	枝豆とひじきのとり団子 ごまみそツナ和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 はんぺん 豆腐 ひじき ツナ みそ さつま揚げ	米 でんぷん 砂糖 油 ごま こんにゃく さといも	しょうが えだまめ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう 半し椎茸 こまつな 長ねぎ	578 kcal 25.4 g
20・月		ガーリック トースト	カレーシチュー ビーンズサラダ 果物(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆	ソフトフランスパン バター じゃがいも 油 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ きゅうり ホールコーン ぼんかん	654 kcal 26.0 g
21・火		ごはん	鱈とポテトの変わり揚げ からし和え さつま汁	牛乳 くじら みそ もつかさめ さつま揚げ 豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	596 kcal 25.8 g
22・水		えび クリームライス	フレンチサラダ 果物(りんご)	牛乳 えび 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン もやし りんご	578 kcal 23.3 g
23・木		茶飯	おでん ししゃものごま天ぷら ゆかり和え	牛乳 いわしつみれ 生揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 なた こんぶ うすら卵 ししゃも	米 ちくわぶ じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 小麦粉 油	にんじん だいこん かぶ もやし	637 kcal 29.4 g
24・金		海南 チキンライス	アジアン春巻き たまごと玉ねぎのスープ	牛乳 豚肉 豚しゃり たまご 豆腐	米 塩こうじ 砂糖 油 ごま じゃがいも 小麦粉 でんぷん はるまきの皮 ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが 葉ねぎ キャベツ えだまめ はくさい えのきたけ こまつな	602 kcal 27.1 g
27・月		ココアパン	ポテトのミートグラタン カラフルサラダ 果物(かんきつ系)	牛乳 豚肉 豚しゃり 大豆 ピザチーズ わかめ	ココアパン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし ホールコーン 赤パプリカ かんきつ類の果物	577 kcal 24.3 g
28・火		麦ごはん	チキンチキンごぼう 磯和え みそ汁	牛乳 鶏肉 鶏しゃり のり 生揚げ みそ	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま	しょうが ごぼう こまつな もやし にんじん かぶ 玉ねぎ えのきたけ	556 kcal 25.4 g
29・水		マーボー丼	枝豆の包み揚げ 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 豚しゃり 大豆 みそ チーズ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん だけのこ 半し椎茸 にんにく しょうが 長ねぎ えだまめ もやし キャベツ	641 kcal 24.9 g
30・木		ごはん かつおでんぶ	魚の幽庵焼き 白菜と大根の和えもの かきたま汁	牛乳 かつお節 ます わかめ かまぼこ 豆腐 たまご	米 砂糖 ごま でんぷん	ゆず だいこん はくさい 長ねぎ えのきたけ こまつな	547 kcal 29.7 g
31・金		六木カレー	チーズ入りグリーンサラダ ミルクプリン(いちごソース)	牛乳 鶏肉 レンズ豆 チーズ パールアガー	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 アーモンド いちごジャム	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな ブロッコリー ホールコーン	689 kcal 22.4 g

もりもり給食ウィーク

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。白頭から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。