

令和6年度 1月 こんだてひょう

足立区立関原小学校

日曜	こんだて 献立名	の 飲み物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちよし との 体の調子を整えるもの	
9 木	カレーライス ミモザサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,ハム,たまご	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,くだもの	690 22.0 20.7
10 金	シーフードピラフ こまつなのポタージュ しらたまポンチ		牛乳,ベーコン,えび,いか, ハム,なまクリーム, いんげんまめ,とうふ	こめ,バター,じゃがいも, さとう,しらたまご	たまねぎ,コーン,にんじん,エリンギ, パセリ,こまつな,パイナップル,もも, みかん,りんご	681 27.4 18.7
14 火	マーガリンパン おみくじコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,だいず,ぶたにく, うずらのたまご,ウインナー, チーズ,たまご	マーガリンパン,じゃがいも, あぶら,マッシュポテト, こむぎこ,パンこ,でんぶん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,コーン,しめじ,ねぎ	643 25.3 29.3
15 水	だいずいりマーボーどん もやしとわかめのごますじょうゆ カルピスゼリー		牛乳,ぶたにく,だいず,みそ, とうふ,わかめ,かんてん, ゼラチン,カルピス	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, たまねぎ,たけのこ,しいたけ, いら,もやし,こまつな,みかん	665 27.6 21.0
16 木	ごはん さかなのこうみだれ ちぐさあえ みそしる		牛乳,あかうお,あぶらあげ, たまご,わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,こむぎこ, でんぶん,あぶら,さとう, こんにゃく,ごま	ねぎ,しょうが, こまつな,にんじん,だいこん	613 26.7 21.3
17 金	けんちんうどん はくさいのゆずふうみ キャラメルポテト		牛乳,あぶらあげ,とりにく	うどん,さといも,こんにゃく, ごまあぶら,さとう, さつまいも,バター,アーモンド	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, こまつな,しいたけ,はくさい,ゆず	577 18.0 21.0
20 月	ごもくごはん ししゃものごまてんぷら こまつなのおひたし かきたまじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, ししゃも,たまご, かつおぶし,とうふ	こめ,さとう,ごま,こむぎこ, あぶら,でんぶん	にんじん,たけのこ,ごぼう,しいたけ, こまつな,もやし,えのき,ねぎ	607 28.6 24.1
21 火	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーいりごまだれサラダ こまつなドーナツ		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,たまご	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,ごまあぶら, さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリ, エリンギ,トマト,キャベツ,こまつな ブロッコリー,きゅうり,コーン	669 26.6 25.0
22 水	ごはん とりにくのおろしがけ こまつなとしらすのぼんずあえ なめこのみそしる		牛乳,とりにく,しらす,のり, わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん, あぶら,さとう	しょうが,だいこん,こねぎ, こまつな,キャベツ,えのき, レモン,なめこ,ねぎ	662 27.0 24.3
23 木	フレンチトースト ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ		牛乳,たまご,だいず, いんげんまめ,ぶたにく, ベーコン,チーズ,ツナ,わかめ	しょくパン,バター, じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト, きゅうり,キャベツ	570 28.1 22.7
24 金	ごはん さけのしおやき ごまかけ とんじる		牛乳,さけ,ぶたにく, とうふ,みそ	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, こんにゃく,ごまあぶら	はくさい,もやし,にんじん, こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	545 28.8 15.3
27 月	きなこあげパン はくさいのクリームに こえびのサラダ 		牛乳,きなこ,とりにく, ベーコン,いんげんまめ, なまクリーム,えび	コッペパン,さとう,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,はくさい, しめじ,コーン,キャベツ,きゅうり	594 25.5 26.8
28 火	ごはん さばのねぎソース ごまあえ みそしる		牛乳,さば,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ, こまつな,もやし,にんじん,はくさい	566 25.6 19.7
29 水	わかめラーメン ポテトたこあげ くだもの		牛乳,ぶたにく,わかめ, たこ,ベーコン,たまご, あおのり,かつおぶし	ちゅうかめん,あぶら,こむぎこ, ごまあぶら,じゃがいも	ねぎ,こまつな,コーン,もやし, ペにしょうが,くだもの	623 25.2 19.0
30 木	ごはん さかなのみそマヨやき いそかあえ いなかじる		牛乳,メルルーサ,みそ, のり,とりにく,あつあげ	こめ,むぎ,マヨネーズ, こんにゃく	たまねぎ,はくさい,もやし,にんじん, こまつな,ごぼう,だいこん, ねぎ,しいたけ	567 25.9 18.6
31 金	ごはん たらこふりかけ くるまふりにくじゃが しらすいりおひたし		牛乳,たらこ,かつおぶし, ぶたにく,しらす	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら, くるまふ,さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが, しいたけ,キャベツ, こまつな,もやし	551 22.0 13.0

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。