

1がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて バランスよく食べて健康な体を作りましょう

墨田区立緑小学校 給食部

ひち	ようび	ランチルーム	牛乳	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	体の熱や力になるもの(きいろ)
11	水			ドライカレーライス	じゃこサラダ 果物(いちご)	676	22.2	牛乳・豚肉・鶏肉・ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが・セロリー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・大根・キャベツ・小松菜・いちご	米・油・小麦粉・バター・ごま
12	木			高野豆腐のそぼろ丼	ごま和え 白玉おしるこ	720	29.4	牛乳・鶏肉・高野豆腐・あずき	しょうが・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・キャベツ・ほうれん草	米・麦・油・砂糖・ごま・小麦粉・白玉粉
13	金			ゼノワーズパン	クリームシチュー 海藻サラダ 果物(オレンジ)	723	23.0	牛乳・鶏卵・ベーコン・豚肉・生クリーム・海藻ミックス・糸寒天	たまねぎ・にんじん・セロリー・マッシュルーム・キャベツ・パセリ・きゅうり・オレンジ	ミルクパン・アーモンド粉・バター・砂糖・油・小麦粉・ごま
16	月	2-1		味噌ラーメン	スパイシーポテト 果物(りんご)	588	19.9	牛乳・豚肉・みそ	にんじん・もやし・しょうが・にんにく・キャベツ・コーン・ねぎ・にら・りんご	ちゃんぽん麺・油・バター・じゃが芋
17	火	2-1		ごまごはん	荳わかめとじゃこの佃煮 おでん 干草和え	630	23.3	牛乳・鶏卵・くきわかめ・ちりめんじゃこ・削り節・昆布・つみれ・さつま揚げ・油揚げ・なると	大根・ほうれん草・キャベツ・にんじん・しょうが	米・ごま・砂糖・こんにゃく・ちくわぶ・じゃが芋・油
18	水			きなピーサンド	くじらとじゃが芋のケチャップ和え わんたんスープ	740	30.4	牛乳・きなこ・くじら・豚肉	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・もやし・小松菜・さやいんげん	ミルクパン・ピーナッツ・はちみつ・油・じゃが芋・でんぷん・砂糖・わんたんの皮・バター
19	木			こぎつね寿司	ししゃものごま焼き かきたま汁 果物(天草オレンジ)	680	27.3	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豆腐	にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・さやいんげん・オレンジ	米・砂糖・油・ごま・でんぷん
20	金			ごはん	魚の和風ハンバーグ ごま酢和え 臭汁	690	32.4	牛乳・鶏卵・とびうお・いわし・鶏肉・ひじき・豚肉・みそ・豆腐・大豆	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・大根・キャベツ・ねぎ・もやし・小松菜	米・砂糖・小麦粉・油・でんぷん・ごま・じゃが芋
21	土			スパゲティーナポリタン	じゃが芋のハニーサラダ フルーツポンチ	647	19.8	牛乳・ベーコン・ウインナー・粉チーズ・粉寒天	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・キャベツ・みかん缶・パイ缶・白桃缶	スパゲティー・バター・油・じゃが芋・はちみつ・砂糖
24	火			ごはん	豆腐とえびのチリソース 糸こんにゃくサラダ 果物(ネーブルオレンジ)	646	28.0	牛乳・豚肉・みそ・えび・豆腐	ねぎ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・油・砂糖・でんぷん・こんにゃく
25	水			米粉パン	揚げぎょうざ 春雨サラダ ちんげん菜とたまごのスープ	696	30.7	牛乳・鶏卵・豚肉・ベーコン・豆腐	ねぎ・白菜・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ちんげん菜	米粉パン・ごま・油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・ごま油・でんぷん
26	木	3-2		わかめごはん	鮭の南部焼き くるみとえ 青森せんべい汁	653	26.6	牛乳・鮭・わかめ・鶏肉	キャベツ・にんじん・小松菜・ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	米・くるみ・南部せんべい・麦・ごま・油・こんにゃく・砂糖
27	金	3-2		パエリア	れんこんチップスサラダ チキンビーンズ 果物(ポンカン)	681	28.0	牛乳・鶏肉・えび・いか・ちりめんじゃこ・豚肉	にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン・にんじん・ピーマン・れんこん・キャベツ・きゅうり・コーン・セロリー・マッシュルーム・ポンカン	米・バター・油・はちみつ・じゃが芋・砂糖・小麦粉
30	月	2-2		たまご入りごはん	鯖の香味焼き のっぺい汁 ちくわのおかか醤油和え	671	26.8	牛乳・鶏卵・さば・みそ・ちくわ・豚肉・かつお節	キャベツ・しょうが・ねぎ・小松菜・にんじん・大根	米・油・砂糖・ごま・こんにゃく・里芋・でんぷん
31	火	2-2		カレーうどん	花野菜サラダ ポテトとチーズの包み揚げ	660	24.1	牛乳・豚肉・油揚げ・チーズ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・キャベツ・りんご・コーン・ブロッコリー	うどん・でんぷん・砂糖・油・じゃが芋・バター・はるまきの皮

※仕入れの都合などにより献立を変更する場合があります。

※17日・みどり学級は、お別れ遠足のため給食はありません。