



平成29年度

1月

こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	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
10	水	ハヤシライス	スパゲティ入りサラダ はなみかん	牛乳 ぶた肉	米 油 パター スパゲティ 小麦粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん セロリー しめじ ビーマン きゃべつ きゅうり りんご にんにく しょうが みかん	677 kcal	19.2 g
かがみびらき こんだて								
11	木	ちゃんこうどん	わさびあえ おしるこ	牛乳 とり肉 さけ 小豆 さつまあげ	うどん 油 もち さとう ごま でんぶん	にんじん はくさい こまつな ごぼう しめじ だいこん きゃべつ もやし しょうが	643 kcal	28.0 g
12	金	セサミトースト	はくさいとひよこまめのクリームシチュー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ ひよこ豆	パン パター はちみつ ごま じゃがいも 油 米粉	たまねぎ にんじん セロリー はくさい しめじ きゅうり とうもろこし	614 kcal	21.5 g
15	月	マーボーどん	ビーフンのごまずあえ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン ごま でんぶん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ きゃべつ にら もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ	697 kcal	27.8 g
16	火	ふつうのたきこみごはん	こあじのカレーからあげ ほうれんそうのごまあえ スペシャルみそしる アップルゼリー	牛乳 小あじ 油揚げ とうふ わかめ 粉寒天	米 油 さとう ごま ふ	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが ほうれんそう はくさい もやし とうもろこし こんにやく だいこん きゃべつ えのきたけ	623 kcal	24.5 g
17	水	ピザトースト	パスタとたまごのスープ マセドアンサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ たまご	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんじん きゃべつ こまつな とうもろこし きゅうり セロリー りんご	637 kcal	26.0 g
18	木	ごはん	さばのみそに ポリポリこんさいサラダ けんちんじる	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま さといも さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな しょうが 長ねぎ こんにやく	687 kcal	29.3 g
19	金	ごはん	こうやどうふのたまごとじ こんにやく入りわかめサラダ のりのつくだに はなみかん	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり たまご わかめ	米 油 さとう じゃがいも 水あめ ごま	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こまつな きゅうり もやし きゃべつ こんにやく みかん	668 kcal	28.4 g
22	月	むぎいりごはん	さかなのしおこうじやき こまつなとツナのあえもの ごじる	牛乳 さけ ぶた肉 ツナ 大豆 油揚げ とうふ	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	はくさい 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	679 kcal	29.3 g
23	火	みそラーメン	ポテトぎょうざ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ポークハム	中華麺 油 ぎょうざの皮 じゃがいも ごま さとう	きゃべつ とうもろこし もやし にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ パセリ みかん バイン もも りんご	702 kcal	25.5 g
24	水	きなこあげパン	カレーシチュー みかん入りフレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 きなこ 粉チーズ	パン 油 さとう じゃがいも バター 米粉	たまねぎ にんじん にんにく セロリー しめじ ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし みかん	682 kcal	22.0 g
日本のきょうどりょうり ～とうきょうと～								
25	木	ふかがわめし	ムロアジのメンチカツ いとかんてんとこまつなのあまずあえ あしたばのすましじる	ジョア ムロアジ あさり たまご 糸寒天 とうふ 油揚げ	米 油 さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	ごぼう しめじ きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな はくさい 長ねぎ えのきたけ あしたば	645 kcal	26.4 g
せかいのりょうり ～ナイジェリア～								
26	金	ジョロフライス	エグジースープ ナイジェリアンサラダ	牛乳 とり肉 ホキ ヨーグルト	米 油 さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉	たまねぎ トマト きゃべつ にんじん ビーマン 赤ビーマン にんにく きゅうり ほうれん草 とうもろこし	663 kcal	23.5 g
29	月	スパゲティナポリタン	アップルサラダ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	スパゲティ 油 さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん りんご ビーマン にんにく トマト きゃべつ きゅうり りんご とうもろこし	655 kcal	20.1 g
30	火	ごはん	クジラのたつたあげ じゃこのふりかけ やさしいソテー とんじる	牛乳 クジラ肉 ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ 青のり	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぶん 春雨 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ビーマン ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	652 kcal	28.7 g
31	水	さかなの刊ソーパーガー	わふうポトフ ツナとわかめのサラダ	牛乳 ホキ とり肉 ツナ ウイナー わかめ	パン 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ きゃべつ だいこん にんじん こまつな 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	634 kcal	30.7 g

【セレクト給食 (1月29日(月))】

- * スイートポテト
- または
- * こめこのアップルケーキ

【6年生考案メニュー】

- * 1月16日(火)・18日(木)

【リクエストメニュー】

- * 1月23日(火) サワーポンチ
- みそラーメン
- 24日(水) きなこあげパン

1月24日～30日は

全国学校給食週間

1月24日～30日の献立

- 24日・・・人気のメニュー
- 25日・・・日本の郷土料理(東京都)
- 26日・・・世界の料理(ナイジェリア)
- 29日・・・セレクト給食
- 30日・・・昔の給食メニュー

※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し、みんなの健康を守り、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。

