



1月

こんだてひょう



令和3年度

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	
				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
かがみひらき こんだて								
12	水	とりなんばん うどん	おみくじとうふハンバーグ おしるこ	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 大豆 たまご 小豆	うどんもち 油 さとう パン粉	たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが えだまめ	692 kcal	30.2 g
13	木	ごはん	さかなのゆずみそだれやき ごぼうチップサラダ とうふときのこのすましじる はなみかん	牛乳 ぶり とうふ	米 油 ごま さとう でん粉	ごぼう きゃべつ にんじん こまつな だいこん えのきたけ もやし しめじ 長ねぎ ゆず たまねぎ しょうが みかん	667 kcal	26.1 g
☆14	金	ぶたキムチ どん	のりときゃべつのナムル たまごわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ のり	米 麦 油 ごま さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ はくさい もやし にんにく なら 長ねぎ にんじん きゅうり しょうが みかん	628 kcal	23.5 g
17	月	ごこくごはん	さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふ入りぼんずあえ ぐだくさんみそしる はなみかん	牛乳 モウカザメ 高野豆腐 わかめ 生揚げ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ さといも さとう でん粉	にんにく だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう しめじ 長ねぎ レモン みかん	684 kcal	26.3 g
☆18	火	ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりのピリカラ やさいスープ	牛乳 とり肉	米 油 油 小麦粉 でんぷん さとう	にんにく しょうが きゅうり だいこん にんじん きゃべつ エリンギ えのきたけ 長ねぎ こまつな たまねぎ	636 kcal	22.6 g
19	水	ツナコーン マヨトースト	イタリアンスープ まめめサラダ りんご	牛乳 とり肉 ベーコン たまご いんげん豆 ツナ 金時豆 チーズ	パン 油 パン粉 さとう	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり もやし りんご	616 kcal	24.3 g
☆20	木	ブリごはん	ふゆやさいのわふうクリームシチュー わさびあえ	牛乳 ブリ とり肉 豆腐 いんげん豆	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	しょうが たまねぎ にんじん だいこん じめじ ブロッコリー はくさい エリンギ きゃべつ もやし こまつな 葉ねぎ	668 kcal	27.4 g
21	金	ごはん	いかなんばんづけ わふうサラダ ごじる こんぶとおかかのつくだに	牛乳 いか 大豆 油揚げ とうふ 昆布	米 油 ごま じゃがいも さとう	きゃべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ ごぼう こんにやく しょうが	643 kcal	27.2 g
リクエスト こんだて								
24	月	カレーライス	パリパリわかめサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 ごま じゃがいも 小麦粉 バター ワンタン皮 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり もやし セロリ みかん パイン もも りんご	699 kcal	17.6 g
日本のきょうどりょうり ~あきたけん~								
25	火	まいたけ ごはん	きりたんぼじる ハタハタのからあげ いぶりがっこのおかかあえ りんご	牛乳 とり肉 ハタハタ 油揚げ	米 油 さとう きりたんぼ 米粉 でん粉	まいたけ にんじん だいこん こんにやく じめじ はくさい 長ねぎ しょうが きゃべつ もやし こまつな りんご	642 kcal	23.6 g
セレクト きょうしよく								
26	水	しおやさい ラーメン	じゃがいものおこのみやき(ホトチズピザ) ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 青のり 粉寒天 かつお節 たまご	中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい もやし とうもろこし にんにく しょうが 長ねぎ きゃべつ みかん もも りんご	604 kcal	24.1 g
せかいのりょうり ~ポルトガル~								
27	木	シーフード リゾット	バカリヤウ(フィッシュコロッケ) オニオンドレッシングサラダ パステル・デ・ナタ(カスタードタルト)	牛乳 とり肉 えび いか たこ たら たまご	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン マッシュルーム セロリ トマト パセリ かぶ きゅうり きゃべつ とうもろこし	695 kcal	28.0 g
むかしのきょうしよくメニュー								
28	金	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	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター 米粉	たまねぎ にんじん にんにく にんにく セロリ ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし しめじ みかん りんご	674 kcal	19.9 g
☆31	月	ビビンバ	かんこくふうポテトフライ さんしよくナムル	牛乳 ぶた肉 たまご	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが こまつな 大豆もやし だいこん もやし にんじん きゅうり えのきたけ	689 kcal	22.5 g

【セレクト給食 (1月26日(水))】

*じゃがいものおこのみやき

または

*ポテトのチーズピザ



*都合により変更になる場合があります。



「1月24日~30日」

全国学校給食週間は、給食の歴史をふり返り、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。

【6年生考案メニュー】

☆1月14日(金)

18日(火)

20日(木)

31日(月)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。



1月24日~28日の献立

- 24日…リクエストメニュー
- 25日…日本の郷土料理(秋田県)
- 26日…セレクト給食
- 27日…世界の料理(ポルトガル)
- 28日…昔の給食メニュー

