



令和2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	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
8 金	わかめごはん		さかなのみぞれやき やさいのごまずあえ ごじる	牛乳 さば ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん こまつな きやべつ にんじん もやし ごぼう 長ねぎ こんにやく にんにく しょうが	671 kcal	29.2 g
かがみびらき こんだて								
12 火	かきたまうどん		じゃこのカレードレッシングサラダ おしるこ	牛乳 とり肉 あずき たまご ちりめんじゃこ 油揚げ	うどん 油 もち さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな きやべつ だいこん しめじ 長ねぎ しょうが	664 kcal	28.4 g
☆13 水	ごはん		おみくじわふうハンバーグ やさいいため とんじる てづくりなめたけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	米 油 さとう じゃがいも パン粉 はるさめ	えのきたけ たまねぎ ごぼう とうもろこし たまねぎ ビーマン だいこん こんにやく もやし 長ねぎ にんにく	681 kcal	26.7 g
☆14 木	くるパン		さかな(タラ)のアゲアゲ ポテトサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たら ぶた肉 たまご	米 油 ごま じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト かぶ にんにく パセリ	696 kcal	28.2 g
15 金	ぎゅうどん		おかかあえ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 牛肉 とうふ わかめ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ しょうが こまつな しらたき はくさい にんじん もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	649 kcal	27.6 g
18 月	とうふの チリソースどん		はくさいときやべつのピリカラ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ えび	米 油 ごま ビーフン でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ ビーマン はくさい えのきたけ きやべつ チンゲンサイ もやし	621 kcal	25.1 g
せかいのりょうり ~ノルウェー~								
19 火	くるパンの チーズサンド		さけのムニエル バターソース ポテトとコーンのソテー フィスクシュッペ	牛乳 さけ たら チーズ	パン 油 バター じゃがいも 米粉 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ さやいんげん にんじん セロリ だいこん しめじ ビーマン	701 kcal	30.2 g
☆20 水	ツナのわふう おろしパスタ		ごぼうとれんこんのチップスサラダ はくさいとたまごのスープ はなみかん	牛乳 ツナ たまご ベーコン とり肉 のり	スパゲティ 油 ごま	だいこん 葉ねぎ れんこん ごぼう きやべつ こまつな にんじん たまねぎ はくさい セロリ もやし みかん	651 kcal	27.7 g
☆21 木	タコライス		シーザーサラダ やさいスープ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 チーズ ベーコン	米 油 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ トマト はくさい プロッコリー かぶ	670 kcal	23.0 g
22 金	ごはん		きびなごのからあげ のりたまふりかけ とりにくとじゃがいものにも どさんごじる はなみかん	牛乳 きびなご とり肉 たまご ぶた肉 とうふ わかめ のり	米 油 ごま じゃがいも さとう バター でんぶん	しょうが にんじん こまつな こんにやく しめじ たまねぎ とうもろこし 長ねぎ みかん	673 kcal	27.8 g
リクエスト セレクト こんだて								
25 月	カレー ライス		パリパリわかめサラダ ぶどうゼリー (サワーゼリー)	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり もやし セロリ ぶどうジュース	662 kcal	17.2 g
オリパラきゅうしょく ~ナイジェリア~								
26 火	ジョロフ ライス		エグシスープ ナイジェリアンサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 ホキ ヨーグルト	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 でんぶん はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン きやべつ こまつな かぶ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし	609 kcal	23.2 g
日本のきょうどりょうり ~とうきょうと~								
27 水	ふかがわ めし		ちゃんこなべ こまつなといとかんてんのごまずあえ くずもち	牛乳 あさり とり肉 油揚げ さけ さつま揚げ 糸寒天 豆乳 きなこ	米 油 ごま さとう でんぶん	しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ にんじん はくさい もやし こまつな だいこん まいたけ	689 kcal	29.4 g
むかしのきゅうしょくメニュー								
28 木	コッペパン イチゴジャム		くじらのたつたあげ みかん入りフレンチサラダ トマトスープ	牛乳 クジラ ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぶん 米粉 ジャム	にんにく しょうが きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ しめじ こまつな みかん	601 kcal	24.6 g
☆29 金	しょうゆ ラーメン		ジャンボあげぎょうざ やさいのちゅうかサラダ フルーツサイダーポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ	中華めん 油 ぎょうざの皮 ごま さとう でんぶん	たけのこ 長ねぎ とうもろこし しょうが きやべつ にんにく だいこん きゅうり にんじん にら みかん りんご バイン	633 kcal	23.4 g

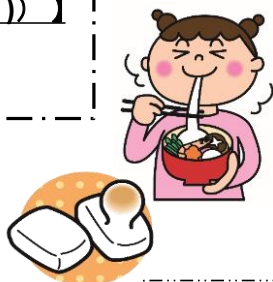
【セレクト給食 (1月25日(月))】

*ぶどうゼリー
または *サワーゼリー

【6年生考案メニュー】

☆1月13日(水)
14日(木)
20日(水)
21日(木)
29日(金)

※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。



*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

全国学校給食週間は、給食の歴史をふり取り、
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。



新型コロナウイルスの感染拡大で国産農林水産物の需要が
低下しているため、支援の一環として学校給食で和牛肉を使った
献立を提供します。墨田区では、1・2月に計3回実施予定です。
※和牛肉に係る費用は東京都が負担します。

1月は、15日(金)に和牛肉を使った牛丼にしました。

