



令和4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
10 火	チリビーンズ ライス		サクサククラッカー入りサラダ にしよくゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 粉寒天	米 バター 油 クラッカー さとう 米粉	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり マッシュルーム とうもろこし もやし にんにく セロリ しょうが オレンジジュース	648 kcal	20.4 g
<b>かがみびらき こんだて</b>								
11 水	ちゃんこ うどん		わふうサラダ おしるこ	牛乳 とり肉 さけ さつまあげ 小豆	うどん 油 ごま もち さとう	ごぼう にんじん はくさい こまつな きゃべつ だいこん たまねぎ しめじ しょうが	655 kcal	27.3 g
12 木	ごはん		おみくじつくねやき てづくりなめたけ やさいソテー どさんこじる	牛乳 とり肉 とうふ 大豆 たまご ぶた肉 わかめ	米 油 バター じゃがいも 春雨 さとう パン粉	えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ ビーマン とうもろこし もやし 長ねぎ にんにく	670 kcal	26.0 g
13 金	ごはん		さかなのゆずみそだれやき きりぼしだいこんのごまじょうゆ かきたまじる りんご	牛乳 さば 高野豆腐 たまご とうふ	米 油 ごま さとう でん粉	切り干し大根 もやし 長ねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ えのきたけ ゆず りんご	693 kcal	28.9 g
16 月	きんぴら ごはん		きびなごのスパイシーあげ こうやどうふのたまごとじ やさいのぼんずあえ	牛乳 とり肉 きびなご たまご 油揚げ 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな はくさい もやし とうもろこし しょうが レモン汁	692 kcal	30.8 g
17 火	コッペパン		さかなのピザふうやき アーモンドサラダ ABCスープ りんご	牛乳 モウカザメ ベーコン チーズ ウイナー	パン 油 さとう アーモンド マカロニ	たまねぎ にんにく ビーマン たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー セロリ こまつな りんご	657 kcal	30.2 g
18 水	わふうおろし ツナスパゲティ		りんごとわかめのサラダ こまつなドーナツ	牛乳 ツナ わかめ のり たまご	スパゲティ 油 小麦粉 バター さとう	だいこん 葉ねぎ きゃべつ とうもろこし もやし にんじん きゅうり こまつな りんご	680 kcal	24.9 g
19 木	ぶり ごはん		ふゆやさいのわふうクリームシチュー かぶのあまずあえ はなみかん	牛乳 ぶり とり肉 豆乳	米 麦 油 米粉 バター ごま さとう でん粉	しょうが 葉ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん しめじ エリンギ はくさい かぶ きゃべつ もやし りんご	678 kcal	26.4 g
☆20 金	やきとり どん		やさいのごまあえ けんちんじる まっちゃんのわらびもち	牛乳 とり肉 こうやどうふ 油揚げ とうふ きなこ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン きゃべつ こまつな だいこん こんにやく もやし ごぼう 長ねぎ しめじ まっ茶	698 kcal	30.4 g
☆23 月	ぶたキムチ チャーハン		さかなのギョウザ やさいたっぷりたまごスープ	牛乳 ぶた肉 アジ とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 ぎょうざの皮 でん粉	はくさい 長ねぎ とうもろこし ビーマン きゃべつ にんにく にら しょうが にんじん たまねぎ	642 kcal	24.0 g
<b>むかしのきょうしよくメニュー</b>								
24 火	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	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 しょうが セロリ ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし しめじ みかん りんご	667 kcal	19.7 g
<b>日本のきょうどりょうり ~あおもりけん~</b>								
25 水	ごこく ごはん		いかとハタハタのにんにくじょうゆだれ こんぶのにつけ せんべいじる	牛乳 ぶた肉 いか ハタハタ 高野豆腐 昆布	米 麦 きび あわ ひえ 黒米 かやきせんべい さとう でん粉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく しらたき しょうが ごぼう だいこん しめじ	653 kcal	26.5 g
<b>むかしのきょうしよくメニュー</b>								
26 木	ごはん		クジラのたつたあげ とさあえ とんじる	牛乳 クジラ ぶた肉 とうふ かつお節	米 油 じゃがいも でん粉 小麦粉	はくさい にんじん こまつな ごぼう こんにやく だいこん にんにく しょうが もやし 長ねぎ	612 kcal	27.0 g
<b>セレクトきょうしよく</b>								
27 金	あんかけ ラーメン		ぶたまん (カレーにくまん) アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	中華めん 油 小麦粉 米粉 ラード でん粉 さとう	はくさい にら もやし 長ねぎ たまねぎ にんじん だいこん たけのこ 干しいたけ にんにく みかん りんご もも アロエ	663 kcal	26.8 g
<b>リクエスト こんだて</b>								
30 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 ワナン皮 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが セロリ もやし みかん もも パイン りんご	700 kcal	17.6 g
<b>せかいのりょうり ~アルゼンチン~</b>								
31 火	まるパン		エンパナーダ アルゼンチンサラダ カルボナーダ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 ウイナー	パン 油 バター じゃがいも さつまいも ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー セロリ きゃべつ かぶ とうもろこし にんにく ビーマン	653 kcal	25.4 g

### 【セレクト給食 (1月27日(金))】

- \*ぶたまん
- または
- \*カレーにくまん



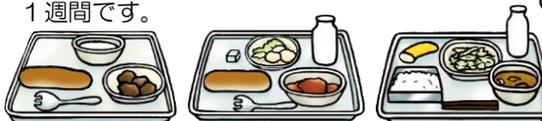
### 【6年生考案メニュー】

- ☆1月20日(金)
- 23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~30日は、 **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。



\*都合により変更になる場合があります。

### 1月24日~31日の献立

- 24日...むかしの給食メニュー
- 25日...日本の郷土料理(青森県)
- 26日...むかしの給食メニュー
- 27日...セレクト給食
- 30日...リクエストメニュー
- 31日...世界の料理(アルゼンチン)

