

れいわ ねんど 1月 すみだくりつやなぎしましやうがっこう きゅうしょくこんだてよていひょう
令和6年度 墨田区立柳島小学校 給食献立予定表

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。
 ※エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。

日	献立(牛乳が毎日付きます)	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質	
9月	【正月&人日の節句(七草の節句)献立】 五目ごはん すずしろのみぞれ汁 はつひで 初日の出ゼリー	ぶた肉 油揚げ とり肉 かまぼこ	飲用牛乳 粉寒天	米 もち米 さとう かたくり粉	にんじん さやえんどう こまつな ごぼう 干しいたけ しめじ だいこん ねぎ オレンジジュース レモン果汁	561 kcal 21.1 g 17.6 g
10日	ごはん さばの韓国風みそ煮 チョレギサラダ キムチ入りトックスープ	サバ 赤みそ とり肉	飲用牛乳 のり	米 さとう トック	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ 干しいたけ はくさいキムチ	610 kcal 26.1 g 21.2 g
14日	ごまごはん 東京都八丈島産トビウオの麻婆豆腐 わかたまスープ	ぶた肉 とびうおミンチ 赤みそ 豆腐 ぶた肉 たまご	飲用牛乳 わかめ	米 さとう かたくり粉	にんじん さやいんげん	597 kcal 27.9 g 20.5 g
15日	うみかぜしいたけのけんちんうどん ビーンズポテト フルココヨーグルト	とり肉 ひよこ豆	飲用牛乳 ヨーグルト	うどん じゃがいも グラニュー糖	にんじん こまつな	562 kcal 21.9 g 20.3 g
16日	コーンバターライス クリームポークビーンズ だいこんサラダごま風味	ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 ツナ缶	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん トマト缶	610 kcal 20.9 g 24.5 g
17日	ごはん めかじきのにんにくみそ焼き ごま和え えのきとわかめのみそ汁	めかじき 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 さとう	ごま油 白ごま ゴマペースト	558 kcal 26.8 g 17.6 g
20日	【1月20日・大寒】 わかめごはん 寒卵の擬製豆腐 昆布と野菜の和風スープ	とり肉 豆腐 たまご	飲用牛乳 わかめご飯の素 生切り昆布	米 さとう	油 白ごま	558 kcal 25.1 g 20.0 g
21日	ごはん ししゃもの江戸甘みそ焼き ごま酢和え 牛肉じゃが	江戸甘みそ 牛肉	飲用牛乳 ししゃも	米 さとう しらたき じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 白ごま ごま油 油	615 kcal 24.2 g 22.5 g
22日	【1月22日・カレーの日】 チーズカレーパン 野菜とレンズ豆のスープ オレンジ	ぶた肉 ベーコン レンズまめ ウィナー	飲用牛乳 ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	586 kcal 25.7 g 26.7 g
23日	五目しょうゆラーメン サモサ(インド風ポテトパイ) ぱんかん	ぶた肉 なた かつお ツナ缶	飲用牛乳 しらす干し	ラーメン じゃがいも ぎょうざの皮	油	567 kcal 21.2 g 24.5 g
24日	ウィナーピラフ キャロットポタージュ 東京都小平市産ブルーベリーのケーキ	ベーコン ウィナー 豆乳 とり肉 白いんげん	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	米 米粉 さとう はちみつ ブルーベリージャム 小麦粉	オリーブ油 油 バター	696 kcal 23.1 g 28.0 g
27日	【明治22年・学校給食の始まり】 セルフおにぎり(おかかごはん) 塩ざけ 菜の漬物風	かつお節 サケ	飲用牛乳	米	油 白ごま	559 kcal 27.4 g 17.3 g
28日	【大正12年・全国に学校給食が広まる】 五色ごはん 栄養みそ汁 りんご	とり肉 油揚げ ぶた肉 赤みそ 白みそ 生揚げ 白いんげん	飲用牛乳	米 もち米 さとう さといも じゃがいも	ごま油	558 kcal 20.9 g 17.0 g
29日	【昭和27年・戦争で中止していた給食の再開】 あしたばパン&手作りりんごジャム くじらとポテトのオーロラソース和え キャベツのサラダ	くじら 赤みそ	飲用牛乳	あしたばパン グラニュー糖 じゃがいも かたくり粉 三温糖 はちみつ	油	603 kcal 25.5 g 21.7 g
30日	【昭和39年・調理したパンの登場】 ココアあげパン 八丈島の地魚さつま揚げ入りおでん キャベツとわかめのナムル	さつま揚げ とり肉 白みそ	飲用牛乳 わかめ	ココアパン さとう こんにやく じゃがいも かたくり粉	油 白ごま ごま油	578 kcal 21.4 g 28.0 g
31日	【昭和40年・ソフト麺の登場】 ソフト麺風ミートソースうどん いかの更紗揚げ ごまドレッシングサラダ	ぶた肉 イカ ツナ缶 赤みそ	飲用牛乳 粉チーズ	小麦粉 さとう うどん かたくり粉 三温糖	油 バター ゴマペースト ごま油	619 kcal 27.9 g 27.7 g

1月の給食は...
 ちさんちしょう
地産地消キャンペーン!

- ①石けんを使う
- ②こすって洗おう
- ③水でよく流そう



★ランチョンマットは毎日忘れずに持ってきてください★
 食べこぼして机が汚れるのを防ぐ! トレーのすべり止めになる!
 「勉強の時間」から「食事の時間」へ気持ちを切り替えられる!