1月 献立表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
12 木	こぎつねごはん 鶏肉と里芋の煮物 おしるこ	○	牛乳 油揚げ 鶏モモ肉 生揚げ あずき	米 砂糖 白ごま 油 こんにゃく 里芋 ざらめ 白玉団子	人参 ごぼう 大根 干し椎茸	716kcal 26.1g
13 金	味噌ラーメン じゃが芋の春巻き 春雨サラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 白味噌 赤味噌 ベーコン ロースハム	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 もやし 人参 きくらげ ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	630kcal 24.2g
16 月	**(宮城県の郷土料理)** とよま丼 きのこ汁 りんご	○	牛乳 卵 鶏モモ肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 あぶら麩 砂糖	玉葱 葉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ りんご	595kcal 26.7g
17 火	ビスキュイパン ポトフ キラキラポンチ	○	牛乳 卵 ウィンナソーセージ ベーコン 寒天	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリー クランベリージュース みかん(レトルト) 黄桃(レトルト) りんご(レトルト) レモン	624kcal 18.9g
18 水	豚キムチ焼きそば チンゲン菜スープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 鶏モモ肉 絹ごし豆腐	蒸し中華めん 油 砂糖 すりごま でんぷん さつまいも 白みつ 水あめ 黒ごま	人参 玉葱 キムチ ニラ 筍 ねぎ チンゲン菜	568kcal 22.1g
19 木	ごはん わかさぎの佃煮風 カレー肉じゃが スイートスプリング	○	牛乳 豚ばら肉 わかさぎ	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぷん ざらめ 白ごま	生姜 人参 玉葱 筍 いんげん スィートスプリング	618kcal 22.3g
20 金	鶏ごぼうピラフ 魚のトマトソース焼き 大根のスープ	○	牛乳 鶏肉 メルルーサ ピザチーズ	米 バター 油	人参 ごぼう 玉葱 エリンギ マッシュルーム パセリ 大根	553kcal 27.0g
23 月	大豆と昆布のごはん 千草焼き 小松菜のゆず和え 沢煮椀	○	牛乳 塩昆布 大豆 鶏挽肉 卵	米 油 砂糖	筍 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう 小松菜 もやし ゆず果汁 ごぼう 大根 えのきたけ	555kcal 27.2g
24 火	おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳 焼きのり 鮭 おかか 豚モモ肉 絹ごし豆腐 油揚げ	米 油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ	624cal 34.4g
25 水	コッペパン いちごジャム 鯨の竜田揚げ コーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 くじら肉 ベーコン	コッペパン でんぷん 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	いちごジャム にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 冷凍ホールコーン りんご	533kcal 31.3g
26 木	スパゲッティミートソース コールスローサラダ ぽんかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ロースハム	スパゲッティ オリーブ油 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー キャベツ ぽんかん	592kcal 24g
27 金	ごはん 鯖のごまだれ焼き ほうれん草のカリカリサラダ 鶏団子鍋	○	牛乳 鯖 生わかめ じゃこ 鶏挽肉 刻み大豆 木綿豆腐	米 砂糖 白ごま でんぷん マロニー	キャベツ ほうれんそう たくあん漬 生姜 ねぎ 人参 大根 白菜 ほんしめじ	625kcal 33.3g
30 月	わかめごはん 飛び魚のさんが焼き こんにゃくサラダ 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ とびうおすりみ 豚挽肉 赤味噌 かまぼこ 油揚げ 白味噌	米 白ごま 砂糖 でんぷん 潮菜こんにゃく ごま油 油	玉葱 生姜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	605kcal 30.3g
31 火	**(世界の料理 韓国)** ごはん 豆腐チゲ チャプチェ りんご	○	牛乳 木綿豆腐 豚ばら肉 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま すりごま	キムチ 大根 もやし 人参 ねぎ ニラ しめじ 筍 ピーマン きくらげ にんにく りんご	634kcal 23.3g

全国学校給食週間

※行事・仕入れの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※木島平のりんご，きくらげ，しめじ，えのきを使用します。
※給食費は，1月5日（木）に引き落としされます。残高不足にならないように，通帳確認をお願いいたします。