# １月の献立

※今月の平均栄養量
エネルギー595kcal、タンパク質 25.1g、脂質 21.8g、食塩相当量 2.8g

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※太字は６年生のリクエストメニューです。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品<br>血や肉になる | 黄の食品<br>働く力になる | 緑の食品<br>体の調子を整える |
|---|---|---|---|---|---|
| 10<br>水 | 年明けうどん | | 豚肉・油揚げ・かまぼこ | うどん | 人参・ねぎ・こまつな |
| | 野菜のかきあげ天 | ○ | | さつまいも・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 | 玉葱・ごぼう・人参 |
| | えのきサラダ | | | 砂糖・サラダ油 | えのきたけ・キャベツ・人参・大根・ねり梅 |
| 11<br>木 | **たこめし** | | だしこんぶ・まだこ・油揚げ | 米・糸こんにゃく | 人参 |
| | 千草焼き（鏡開き献立） | ○ | 豚肉・たまご | 油・砂糖 | たけのこ・玉葱・人参・干し椎茸・根みつば |
| | いもたき | | 鶏肉・さつま揚げ・油揚げ・削り節 | 油・さといも・砂糖 | ごぼう・人参・ぶなしめじ・ねぎ |
| | もちもち焼きちょこもち | | 絹ごし豆腐・無調整豆乳 | 砂糖・サラダ油・白玉粉・米粉・粉糖 | |
| 12<br>金 | **ハヤシライス** | | 豚肩肉・豆乳クリーム | 米・大麦・サラダ油・マーガリン・小麦粉 | 玉葱・人参 |
| | ごぼうと**海藻のサラダ** | ○ | 海藻ミックス | サラダ油・ごま油・砂糖 | 人参・キャベツ・もやし・ごぼう |
| | **みかん** | | | | みかん |
| 15<br>月 | 梅若ごはん | | 炊き込みわかめ | 米 | カリカリ梅 |
| | ししゃもの甘酢あん | ○ | ししゃも | 砂糖・でんぷん | |
| | **具だくさん味噌汁** | | さば節・鶏肉・わかめ・味噌 | | 人参・大根・ごぼう・白菜・ねぎ |
| | **抹茶わらびもち** | | 調製豆乳・きな粉 | かたくり粉・砂糖・黒蜜 | |
| 16<br>火 | **しょうゆラーメン** | | 豚肉・わかめ・なると | 蒸し中華めん・油 | しょうが・にんにく・人参・ねぎ・もやし・たけのこ・ホールコーン |
| | **ごま団子** | ○ | あずき | 白玉粉・上新粉・砂糖・ラード・練りごま・白いりごま・揚げ油 | |
| | かぼちゃのサラダ | | | サラダ油・砂糖 | かぼちゃ・人参・きゅうり・ホールコーン・パイン缶 |
| 17<br>水 | **チキンピラフ** | | 鶏モモ肉 | 米・オリーブ油 | 人参・玉葱・ピーマン・ホールコーン |
| | さかなとチーズのつつみ揚げ | ○ | マンダイ・棒チーズ | 春巻きの皮・小麦粉・揚げ油 | |
| | ひよこ豆と野菜のスープ | | ベーコン・ひよこまめ | さつまいも | 玉葱・人参・キャベツ・パセリ |
| 18<br>木 | ごはん | | | 米 | |
| | 鮭の照り焼き | ○ | 生鮭切身 | | |
| | 春雨とひじきの中華サラダ | | 干ひじき | 緑豆はるさめ・サラダ油・ごま油・砂糖 | もやし・キャベツ・きゅうり・人参 |
| | 五目野菜スープ | | 宗田厚削り・絹ごし豆腐 | ごま油 | ぶなしめじ・えのきたけ・人参・こまつな・もやし |
| 19<br>金 | **クリームボックス** | | 牛乳・生クリーム・加糖練乳 | 食パン・上白糖・無塩バター | |
| | **トマトシチュー** | ○ | ベーコン・豚肩肉 | サラダ油・じゃがいも・砂糖・マーガリン・小麦粉 | 玉葱・人参・トマト・パセリ |
| | ベーコンのホットサラダ | | ベーコン | 油・砂糖・ごま油 | エリンギ・ぶなしめじ・もやし・ホールコーン |
| 22<br>月 | ガパオライス | | 豚肉・大豆 | 米・ごま油・砂糖 | にんにく・しょうが・玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・バジル |
| | トートマンプラー | ○ | すけとうだら | 砂糖・揚げ油 | 人参・さやいんげん |
| | ビーフンスープ | | 豚肉・板なしかまぼこ | ビーフン | たけのこ・人参・干し椎茸・大根・もやし |
| 23<br>火 | 生パスタの豚肉ラグーソース | | 豚肉・大豆・ベーコン | オリーブ油・三温糖・小麦粉・マーガリン | にんにく・玉葱・トマト缶詰 |
| | イタリアンサラダ | ○ | | サラダ油・砂糖 | キャベツ・きゅうり・人参・トマト・玉葱 |
| | **いちご蒸しパン** | | 調製豆乳 | 蒸しパンミックス・砂糖・サラダ油 | いちご |
| 24<br>水 | ごはん | | | 米 | |
| | **くじら**とポテトのアングレーズ | ○ | くじら肉 | かたくり粉・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・砂糖・パン粉(乾燥) | しょうが |
| | すいとん | | 本節中厚削・鶏肉・油揚げ | 小麦粉 | 人参・大根・白菜・ねぎ・こまつな |
| | **りんご** | | | | りんご |
| 25<br>木 | 米粉パン | | | 米粉パン | |
| | シェパードパイ | ○ | 豚肉・大豆・調製豆乳・粉チーズ | 油・じゃがいも・マーガリン | にんにく・玉葱・人参・トマト缶詰 |
| | スコッチブロス | | ベーコン | オリーブ油・大麦 | にんにく・玉葱・人参・ホールコーン・さやいんげん |
| | 紅茶ゼリー | | アガー | 砂糖 | |
| 26<br>金 | **クッパ** | | 豚肉 | アルファ化米・油・ごま油 | にんにく・たけのこ・ねぎ・人参・にら・干し椎茸 |
| | チーズダッカルビ | ○ | 鶏肉・シュレッドチーズ | 三温糖・ごま油・さつまいも・トック | しょうが・にんにく・キャベツ |
| | チョレギサラダ | | 焼きのり | 砂糖・ごま油 | こまつな・人参・大根・もやし・きゅうり |
| 29<br>月 | **きなこ揚げパン** | | きな粉 | ショートニングパン・砂糖・揚げ油 | |
| | 鶏肉のポトフ | ○ | ベーコン・鶏肉 | じゃがいも | 人参・玉葱・キャベツ・パセリ |
| | ノンオイルサラダ | | | 砂糖 | キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・レモン汁・玉葱 |
| 30<br>火 | こぎつねごはん | | 鶏肉・油揚げ | 米・砂糖 | 人参・さやいんげん |
| | いかのねぎ塩焼き | ○ | いか | 上白糖・ごま油 | しょうが・にんにく・ねぎ |
| | 野菜の中華味 | | | サラダ油・ごま油 | キャベツ・もやし・きゅうり・人参 |
| | かぶのスープ | | 鶏モモ肉 | じゃがいも・ごま油 | 人参・かぶ・かぶ(葉)・白菜 |
| 31<br>水 | **豚キムチ丼** | | 豚肉 | 米・大麦・ごま油・砂糖 | にんにく・玉葱・えのきたけ・ねぎ・白菜(キムチ漬け)・にら |
| | さんまのつみれ汁 | ○ | さば節・さんますり身・油揚げ・味噌 | かたくり粉・さといも | しょうが・ねぎ・大根・人参・ごぼう・白菜 |
| | **ぶどうゼリー** | | アガー | 砂糖 | ぶどうジュース |

全国学校給食週間

※米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業
25日に使用するパンは，国産のお米から作られた米粉のパンです。日本全国で，一人あたり月に3個の米粉パンを食べると，食料自給率が1%上がるそうです。東京都の補助事業として，学校給食で使用する米粉パンの代金の一部が補助されます。