

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	七草雑炊	○	鶏肉,厚削り	米	大根,かぶ,せり,小松菜	677 kcal
	松風焼き		鶏挽肉,白味噌	生パン粉,砂糖,白ごま	ねぎ	30.0 g
	紅白なます			砂糖	大根,人参,ゆず	17.5 g
	おしるこ		あずき	白玉団子,砂糖		2.9 g
13 火	しっぽくうどん	○	豚肉,油揚げ,ちらしかまぼこ(卵不使用),けずり	冷凍うどん,油	人参,大根,しめじ,ねぎ,小松菜	744 kcal
	びっくり福袋		油揚げ,鶏挽肉,,大豆,けずり	しらたき,でんぶん,砂糖	ごぼう,人参,玉葱,生姜	40.8 g
	若芽とツナの和え物		わかめ,ツナ	マヨネーズ(卵不使用),ごま油	キャベツ,もやし,人参	36.0 g
						2.9 g
14 水	ご飯	○		米		744 kcal
	ヤンニョムフィッシュ		すけとうだら	米粉,でんぶん,油,砂糖,ごま油	にんにく	28.6 g
	トック入りスープ		鶏肉,わかめ	トック	えのきたけ,もやし,人参,ニラ,ねぎ,生姜	21.2 g
	チョレギサラダ		刻みのり	ごま油,砂糖	キャベツ,大根,人参,きゅうり,もやし,にんにく	2.7 g
15 木	小豆ごはん	○	あずき	米		730 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉,生揚げ,けずり	油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,冷凍グリーンピース	37.4 g
	ごま和え			すりごま,練りごま,砂糖	ほうれんそう,白菜,もやし,人参	24.9 g
	ししゃも磯辺焼き		ししゃも,青のり			2.9 g
16 金	きなこ豆腐トースト	○	調製豆乳,きな粉	食パン,砂糖		751 kcal
	クリームコーンシチュー		鶏肉,いんげんまめ,牛乳,生クリーム	じゃがいも,マカロニ,油,バター,小麦粉	玉葱,人参,クリームコーン,マッシュルーム	27.1 g
	ラビットサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,玉葱,人参,レモン	33.3 g
						2.8 g
19 月	キャベツのペペロンチーノ	○	ベーコン,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,玉葱,キャベツ	760 kcal
	レンズ豆とウィンナーのスープ		レンズ豆,ウィンナーソーセージ	油	にんにく,玉葱,セロリー,人参,ダイストマト	26.5 g
	みのおしくん		牛乳	さつまいも,砂糖,バター,でんぶん,小麦粉,コーンフレーク,生パン粉,油		32.3 g
						2.9 g
20 火	肉ごぼうご飯	○	豚肉	米,麦,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,干し椎茸,枝豆	769 kcal
	ぶり大根		ぶり	でんぶん,油,こんにゃく,砂糖	生姜,大根,人参,いんげん	35.9 g
	茶碗蒸し		卵,けずり,かまぼこ(卵不使用)		しめじ,糸みつば	27.6 g
						2.9 g
21 水	豚キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	ねぎ,人参,キムチ	684 kcal
	パンパンジーサラダ		鶏肉,豆みそ	練りごま,砂糖,油,すりごま	もやし,きゅうり,人参,ねぎ,生姜	27.7 g
	中華風コーンスープ		鶏肉,卵	油,でんぶん	人参,玉葱,キャベツ,ホールコーン,クリームコーン	25.8 g
						2.9 g
22 木	ご飯	○		米		753 kcal
	魚の南部焼き		鯖	砂糖,白ごま		35.0 g
	三色おひたし		けずり		ほうれんそう,小松菜,もやし,人参	24.9 g
	野菜と里芋のそぼろ煮		鶏挽肉,けずり	油,こんにゃく,里芋,砂糖,でんぶん	生姜,人参,筍,玉葱,グリーンピース	2.9 g
23 26	午前授業のため給食なし 小学校振替休日 お弁当持参					
27 火	おにぎり	○		米		689 kcal
	鮭の塩焼き		鮭			33.8 g
	炒めたくあん			油	たくあん漬	14.8 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,けずり	じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	1.9 g
28 水	果物(みかん)	○			みかん	
	コッペパン			コッペパン		711 kcal
	いちごジャム				いちごジャム	31.5 g
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぶん,じゃがいも,油	にんにく,生姜汁	26.3 g
29 木	フレンチサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,ホールコーン,玉葱	2.9 g
	昔のワンタンスープ		豚挽肉,わかめ	ごま油,ワンタンの皮	小松菜,人参,もやし,白菜,ねぎ	
	ソフト麺カレー南蛮		豚肉,油揚げ,けずり	ソフト麺,油,じゃがいも,でんぶん	生姜,にんにく,玉葱,ねぎ,人参,小松菜	818 kcal
	ビーンズサラダ		ひよこまめ,いんげんまめ	油,砂糖	もやし,人参,枝豆,キャベツ,玉葱	33.4 g
30 金	ひとくちチーズ	○	プロセスチーズ			24.7 g
	オレンジポンチ		寒天	砂糖,白玉団子	パルファム濃縮還元ジュース,みかん缶,レモン	2.9 g
	深川めし		あさり水煮,刻みのり	米,油,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	822 kcal
	ちゃんこ鍋		鶏挽肉,絞豆腐,押し豆腐,油揚げ	じゃがいも,でんぶん	生姜,白菜,大根,人参,しめじ,ねぎ,にんにく	31.0 g
	レモン入り小松菜マドレーヌ		牛乳	小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,バター	小松菜,レモン	23.5 g
						2.9 g

※太字は3年生からのリクエストメニューです。

※天候・仕入れの状況などにより献立は変更になることがあります。

※紙の献立表は職員室前の廊下にあります。



★今月の給食予定★

- 23日(金)……午前授業のため給食なし
 26日(月)……小学校が振替休日のためお弁当を準備してください。
 26(月)～28(水)……1年生移動教室

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



★学校給食週間メニュー★

- 27日(火)…給食が始まったところの献立 「おにぎり・焼き魚・たくわん」
 28日(水)…昭和30～40年代の献立 「コッペパン・いちごジャム・くじら・ワンタン」
 29日(木)…昭和50年代の献立 「ソフト麺・チーズ」
 30日(金)…東京の郷土料理 「深川めし・ちゃんこ鍋・小松菜マドレーヌ」