

令和3年 1月献立予定表

(16回) 台東育英小学校

日曜	こんだて 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー たんぱく質 Kcal g	日曜	こんだて 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー たんぱく質 Kcal g
8 金	すずしろごはん		油揚げ	精白米 もち米 白ごま 油	小松菜 大根	614	21 木	クファージュシー	沖縄料理	豚肉 かまぼこ ひじき	精白米 砂糖 油	人参 万能ねぎ 干し椎茸	605
	鱈のホイル焼き	○	鱈	油	人参 きゃべつ もやし しめじ			もずくスープ		鶏肉 もずく		人参 小松菜 えのきたけ ゆでたけのこ	
	かまぼこ入りお吸い物		かまぼこ 豆腐 生わかめ		長ねぎ			サーターアランダギー		卵	小麦粉 砂糖 白ごま バター 油		
12 火	小松菜のクリームスパゲティ	○	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 バター 油	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム	599	22 金	★チキンカレーライス		鶏肉 粉チーズ	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 にんにく しょうが グリーンピース トマトケチャップ	631
	★コールスローサラダ	○		砂糖 油	人参 きゃべつ きゅうり ホールコーン缶	22.8		★海藻サラダ		海藻ミックス(茎わかめ・ 昆布・わかめ・ふのり・ 赤のり・白とさか)	ごま油 油	玉葱 きゃべつ きゅうり レタス	22.9
13 水	クロックムッシュ		ロースハム スライスチーズ	ミルクパーカーパン		619	25 月	玄米入りごはん	○		精白米 玄米		654
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油	人参 ほうれん草 長ねぎ もやし しょうが ゆでたけのこ			鯨の竜田揚げ		鯨肉	でんぷん 油	しょうが	
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶 パイン缶			すいとん		鶏肉 油揚げ 調理用牛乳	小麦粉	人参 小松菜 大根 白菜 ごぼう	
14 木	えびピラフ		むきえび	精白米	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	653	26 火	牛丼	○	牛肉	精白米 精麦 砂糖	玉葱 しょうが 糸こんにゃく	675
	★ポテトオムレツ	○	卵 鶏ひき肉 ピザチーズ	じゃがいも 油	玉葱 トマトケチャップ			★五目みそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも	人参 長ねぎ 大根	24.3
	きのことかぶのスープ		ベーコン	油	玉葱 かぶ 生しいたけ しめじ えのきたけ			鮭チャーハン		生鮭	精白米 ごま油 油	レタス	647
15 金	そばろふりかけごはん	○	鶏ひき肉	精白米 砂糖 油	人参 長ねぎ 干し椎茸	696	27 水	酢豚	○	豚肉	じゃがいも でんぷん 砂糖 油	人参 玉葱 しょうが ゆでたけのこ ピーマン 干し椎茸 トマトケチャップ	
	さつま揚げ		鱈すりみ いわしすりみ みそ	小麦粉 白ごま 油	人参 ごぼう 長ねぎ しょうが			果物(デコポン)				デコポン	
	白玉しるこ		小豆	白玉粉 砂糖				鶏南蛮うどん		鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ	581
18 月	★インディアン焼きそば		豚肉	蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし	575	29 金	いもようかん	○	粉寒天	砂糖	さつまいも	23.2
	ツナ入り野菜ソテー	○	ツナ	ごま油	人参 ちんげん菜 さやいんげん ホールコーン缶			黒豆ごはん		ちりめんじゃこ 黒大豆	精白米 白ごま		668
	角切りりんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご缶 りんごジュース			れんこんバーグ		卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 おから 調理用牛乳	パン粉 でんぷん 三温糖 油	人参 玉葱 れんこん しょうが	
19 火	大豆のかき揚げ丼	○	大豆 青大豆	精白米 押麦 小麦粉 砂糖 油	人参 玉葱 ピーマン ホールコーン缶	617	30 土	せんべい汁	○	鶏肉	南部せんべい 油	人参 長ねぎ ごぼう しめじ 舞茸	30.9
	豚白菜汁		豚肉 高野豆腐 みそ	油	人参 小松菜 白菜 しょうが	22.3		ミルクパン			ミルクパン		615
20 水	ハニーセサミトースト			食パン はちみつ 三温糖 ねりごま すりごま バター		660		シェパーズパイ		豚ひき肉 調理用牛乳	じゃがいも バター 油	玉葱 しょうが	
	★ロシアンボークシチュー	○	豚肉 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 砂糖 バ ター 油	人参 玉葱 きゃべつ セロリー パセリ ホールトマト缶 トマトケチャップ			スパチキンスープ		鶏肉	油 スパゲティ	人参 玉葱 セロリー 干し椎茸	27.6
	★果物(いちご)				いちご			26.0	☆26日は東京都の食育推進事業として「和牛肉」を献立に取り入れています。				

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
 ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
 ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
 ※給食の放射能検査結果は、台東区のホームページに報告が記載されています。

11月末に6年生の皆さんにリクエスト給食のアンケートをとりました。
 上位になったメニューを3学期の献立に取り入れていきます。
 ★印が上位になったメニューです。



給食週間

☆26日は東京都の食育推進事業として「和牛肉」を献立に取り入れています。

☆30日は作品展示会のため給食があります。

★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。
 また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。
 (毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)



◎1月24日から30日は全国学校給食週間です。