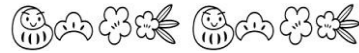


1月のこんだてひょう(16回) 黒門小学校



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(kcal) たんぱく質(g)	
10 水	昆布ご飯	○	こんぶ、糸けずりぶし	米、さとう		580	
	さわらの西京焼き		さわら、みそ	さとう		25.6	
	なます			さとう	だいこん、にんじん		
	しらたまどうに		鶏もも肉	白玉粉	にんじん、だいこん、こまつな		
11 木	ツナサンドトースト	○	ツナ缶	厚切り食パン、マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ、レモン(果汁、生)	640	
	白菜のクリーム煮		鶏もも肉、大豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、はくさい、パセリ	24.3	
	フレンチサラダ			はちみつ、油	とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ		
12 金	豆腐のカレーあんかけ丼	○	豚肉、豆腐	ごま油、さとう、でんぶん、米	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな	634	
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん、きゅうり、だいこん	22.3	
	フルーツポンチ			さとう	パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ、レモン		
15 月	ほたてご飯	○	油揚げ、ペビーホタテ	米、油、さとう	にんじん、干しいたけ、たけのこ	559	
	お好み焼き風卵焼き		豚ひき肉、卵、あおのり、かつお削り節(おかか)	油	キャベツ、長ねぎ、紅しょうが	29.3	
	豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ(生)、みそ		長ねぎ		
16 火	ココア揚げパン	○		マーガリンパン、油、ビュアココア、さとう		601	
	じゃがいもと野菜のサラダ			じゃがいも、油、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	21.1	
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮、でんぶん、ごま油	干しいたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、もやし、しょうが、こまつな、長ねぎ		
17 水	焼きうどん	○	豚肉、いか、かつお削り節(おかか)	油、冷凍うどん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし	583	
	コーン中華スープ			油、でんぶん	しょうが、玉ねぎ、こまつな、とうもろこし	21.3	
	揚げごま団子			白玉粉、小麦粉、さとう、白ごま、油			
18 木	江戸千住ねぎの焼き鳥丼	○	鶏もも肉、うずら卵	米、三温糖、でんぶん	しょうが、千住ねぎ、たけのこ、干しいたけ	581	
	すまし汁		豆腐		長ねぎ、えのきたけ、こまつな	24.6	
	果物(りんご)				りんご		
19 金	ご飯	○		米		547	
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	さとう、油	しょうが、にんにく、りんご、長ねぎ	26.1	
	五目きんぴら		豚肉	油、糸こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん		
	大根のみそ汁		油揚げ、みそ		だいこん、こまつな、長ねぎ		

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

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(kcal) たんぱく質(g)	
22 月	ご飯	○		米		621	
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	22.5	
	きびなごのいそべ揚げ		きびなご、あおのり、卵	小麦粉、油			
	オレンジゼリー		粉寒天	さとう	パレシアオレンジ(ストロージュース)		
23 火	スパゲッティシーフードトマトソース	○	むきえび、いか、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油、油	セロリ、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、トマトピューレ	645	
	ポタージュスープ		ベーコン、牛乳、生クリーム	バター、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	27.5	
	果物(りんご)				りんご		
24 水	とうもろこしご飯	○		米、油	とうもろこし	622	
	ザンギ		鶏肉	でんぶん、米粉、油	しょうが	25.4	
	三平汁		生鮭	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ		
25 木	深川飯	○	冷凍あさり	米	しょうが、ごぼう、にんじん	556	
	ちゃんこ汁		鶏もも肉、油揚げ	しらたき	はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、にら	20.2	
	白玉小豆		あずき(乾)	さとう、白玉粉、上新粉			
26 金	高菜ご飯	○		米	たかな漬	564	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぶん、油	しょうが、にんにく、りんご	25.3	
	さつまいものみそ汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ		
	梅和え		かつお削り節(おかか)	さとう	キャベツ、きゅうり、梅干し		
29 月	かつおめし	○	かつお	米、油、さとう、でんぶん、白ごま	しょうが	550	
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	23.7	
	ゆず香和え		かつお削り節(おかか)	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず(果汁、生)		
30 火	ジュシー	○	豚肉、刻み昆布	米、油	しょうが、干しいたけ、にんじん、えだまめ	631	
	にんじんしりしり		卵、ツナ缶	油	にんじん、もやし	23.0	
	もずくスープ		鶏胸肉、もずく		しょうが、えのきたけ、こまつな、玉ねぎ		
	サーターアンダーギー		卵	油、小麦粉、黒砂糖、油			
31 水	フレンチトースト	○	牛乳、卵	厚切り食パン、バター、さとう		600	
	ホワイトシチュー		ベーコン、鶏もも肉、大豆、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、パセリ	22.9	
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ		
	果物(花みかん)				みかん		

全国学校給食週間