

令和4年 1月献立予定表

(14回) 台東育英小学校

| 日曜 | こん だて めい 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 ととの 調子を整えるもの 緑のなかま | エネルギー Kcal たんぱく質 g | 日曜 | こん だて めい 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 ととの 調子を整えるもの 緑のなかま | エネルギー Kcal たんぱく質 g |
|----|-------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------|-------------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 12 | ごはん | | | 精白米 | | 616 | 21 | アップルシナモントースト | | | 食パン グラニュー糖 | りんごジャム りんご | 626 |
| | 海苔の佃煮 | 焼きのり | | 砂糖 | | | | 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム | じゃがいも 油 バター 小麦粉 | 人参 玉葱 パセリ | | | |
| | 白菜のうま煮 | 鶏肉 | | 油 でんぷん | しょうが 人参 もやし 小松菜 白菜 干し椎茸 ゆでたけのこ | | | スティック温野菜 | 油 | 人参 きゅうり 大根 | 21.6 | | |
| 水 | 白玉しるこ | 小豆 | | 砂糖 上新粉 白玉粉 | | 21.3 | 24 | ごはん | | | 精白米 | | 656 |
| 13 | ゆかりごはん | | | 精白米 精麦 | ゆかり | 575 | | ☆鯨の竜田揚げ | 鯨肉 | | でんぷん 油 | しょうが | |
| | さつま揚げ | たらすり身 いわしすり身 みそ | | 小麦粉 ごま 油 | 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが | | | 野菜のごま酢和え | | ごま油 砂糖 ごま | キャベツ もやし 人参 きゅうり | | |
| 木 | 明日葉入りおろし煮浸し | 糸削り節 | | | えのきたけ 大根 キャベツ あしたば | 26.4 | すいとん味噌汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | | 小麦粉 | ごぼう 人参 白菜 大根 小松菜 | 28.9 | |
| | 吉野汁 | 油揚げ | | でんぷん | 干し椎茸 人参 こんにゃく れんこん ほうれんそう | | みそ煮込みうどん | 豚肉 みそ | 冷凍うどん | 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 | 586 | | |
| 14 | ミルクパン | | | ミルクパン | | 576 | 25 | さつまいものそぼろ煮 | 鶏ひき肉 | | さつまいも 油 砂糖 | 玉葱 人参 | 23.8 |
| | シェパーズパイ | 豚ひき肉 調理用牛乳 | | 油 じゃがいも バター | しょうが 玉葱 | | | ☆デコポン | | | デコポン | | |
| | きのこことかぶのスープ | レンズ豆 | | | しめじ えのきたけ 人参 かぶ | | | チキンカレーライス | 鶏肉 粉チーズ | 精白米 精麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 | にんにく しょうが 人参 玉葱 グリーンピース | 668 | |
| 金 | 果物(いちご) | | | | いちご | 24.7 | 26 | ベーコンとほうれん草のソテー | ベーコン | | オリーブ油 | キャベツ ほうれん草 人参 コーン缶 | 20.6 |
| 17 | クファージュシー | 豚肉 干ひじき かまぼこ | | 精白米 砂糖 油 | 干し椎茸 人参 万能ねぎ | 647 | | ☆アセロラゼリー | 粉寒天 | | 砂糖 | アセロラジュース | |
| | ツナと豆腐のチャンプルー | 押し豆腐 ツナ 卵 糸けずり | | ごま油 | もやし キャベツ 人参 にはら | | ☆小麦ごはん | | 精白米 押麦 | | | | |
| | もずくスープ | 鶏肉 もずく | | ごま | えのきたけ こまつな | | 麻婆豆腐 | 豚ひき肉 豆腐 みそ | 油 砂糖 でんぷん ごま油 | にんにく しょうが 人参 干し椎茸 ゆでたけのこ 長ねぎ | 626 | | |
| 月 | ☆きな粉ちんすこう | きな粉 | | 小麦粉 砂糖 油 | | 26.0 | 27 | ☆パリパリサラダ | 茎わかめ | | ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖 | コーン缶 キャベツ きゅうり 玉葱 | 24.8 |
| 18 | 昆布ごはん | 刻み昆布 | | 精白米 もち米 油 | 人参 ごぼう | 524 | | メロン | | | | メロン | |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭 みそ | | 油 | 玉葱 ピーマン キャベツ しめじ | | ☆ねじり揚げパン | | ミルクパン 油 グラニュー糖 | | 607 | | |
| | かまぼこ入りすまし汁 | 豆腐 わかめ かまぼこ | | | 長ねぎ | | ☆ポトフ | ベーコン 豚肉 ウインナー | 油 じゃがいも | セロリー 人参 玉葱 パセリ | 21.4 | | |
| 火 | 果物(みかん) | | | | みかん | 26.8 | 28 | ラビゴットサラダ | | | 油 ごま油 | 人参 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン トマト | 21.4 |
| 19 | もやしのとろみラーメン | 豚肉 | | 蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 でんぷん | しょうが もやし ゆでたけのこ にはら | 651 | | 31 | ☆大豆のかき揚げ丼 | 大豆 青大豆 | | 精白米 押麦 油 小麦粉 砂糖 | |
| | みそポテトサラダ | みそ | | じゃがいも 砂糖 油 ごま | キャベツ 人参 きゅうり | | 即席漬け | | | ごま油 砂糖 | かぶ 大根 きゅうり 人参 セロリー | | |
| | ☆フルーツポンチ | | | 砂糖 | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | | きりたんぼ汁 | | 鶏肉 | きりたんぼ | ごぼう 糸こんにゃく まいたけ 長ねぎ 水菜 | 20.1 | |
| 20 | ごはん | | | 精白米 | | 628 | 木 | かぼちゃのみそ汁 | | | | | 26.7 |
| | れんこんバーグ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 おから 卵 調理用牛乳 | | パン粉 三温糖 でんぷん | しょうが れんこん 玉葱 人参 | | | | | | | | |
| | キャベツといんげんのソテー | ベーコン | | 油 | 人参 キャベツ さやいんげん | | | | | | | | |

リクエスト給食

6年生のリクエストで、上位になったメニューを3学期に取り入れていきます。
☆印が上位になったメニューです。



- ※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。



|
|

