

1月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)				黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8 水	チキンカレーライス	○	鶏もも角切り肉		にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター			827kcal
	わかめサラダ			冷凍わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油			
	果物					ネーブルの予定					27.1g
9 木	ミルクパン	○					ミルクパン				728kcal
	ピーズコロッケ			豚ひき肉 白いんげん	調理用牛乳	にんじん	玉葱 セロリー	じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	有塩バター 米白絞油		
	ゆでキャベツ						キャベツ				26.4g
	ABCスープ			ベーコン		にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ			
10 金	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン	精白米 でんぷん	ごま油 白ごま			907kcal
	白滝入りサラダ					にんじん	きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油		
	白玉のあんごま団子			あずき				白玉粉 砂糖	練りごま 煮干しごま		38.2g
14 火	ご飯	○					精白米				728kcal
	ほっけ焼き			ほっけ焼							
	大根と春雨の炒め物			豚ひき肉 白みそ		にんじん にら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油		30.4g
	きりたんぼ汁			鶏もも小間肉		せり	ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	きりたんぼ	米サラダ油		
	黒糖レーズンロールパン							ぶどうパン 黒砂糖 三温糖	有塩バター		
15 水	かぶのクリームシチュー	○	白いんげん 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 かぶ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター			782kcal
	根菜サラダ					にんじん	ごぼう だいこん きゅうり 玉葱	米サラダ油			27.5g
16 木	カレーうどん	○	豚肩小間肉 油揚げ		にんじん ごまつな	にんにく 玉葱 長ねぎ	うどん 砂糖 でんぷん	米サラダ油			754kcal
	おろし煮びたし					にんじん ごまつな	えのきだけ だいこん キャベツ				
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト			パイン缶 みかん缶 黄桃缶	砂糖			30.4g
17 金	ご飯 / じゃこぶりかけ	○	糸けずりぶし	ちりめん 塩昆布			砂糖	白ごま			792kcal
	鶏肉の生姜焼き			鶏もも切り身			しょうが	ごま油			
	辛子煮びたし					ごまつな	もやし はくさい				35.1g
	タイビーエン (イカ入り)			豚肩小間肉 いか うずら卵		にんじん ごまつな	しょうが はくさい ゆでたけのこ 干し椎茸	緑豆はるさめ	米サラダ油 ごま油		
20 月	ごぼうと大豆のかきあげ丼	○	大豆 卵		にんじん ピーマン	ごぼう 玉葱	精白米 精麦 小麦粉 三温糖	米白絞油			734kcal
	生姜醤油和え					にんじん ごまつな	もやし しょうが				
	なめこ汁			豆腐 赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ				25.3g
21 火	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	有塩バター			704kcal
	冬野菜のクリーム煮			白いんげん 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 マッシュルーム かぶ はくさい	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	スティックサラダ					にんじん	きゅうり だいこん 玉葱	米サラダ油			24.7g
22 水	ご飯	○									
	うめ〜つくね			豆腐 鶏ひき肉 卵 白みそ			玉葱 梅きざみ しょうが		精白米	白ごま	754kcal
	えのき入り煮びたし					にんじん ごまつな	えのきだけ キャベツ				32.6g
	けんちん汁			鶏もも小間肉 豆腐		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ		こんにゃく	ごま油	
	ギムチチャーハン			豚肩小間肉			ピーマン	はくさいギムチ	精白米 押麦	米サラダ油 白ごま	705kcal
23 木	わかめとツナのナムル	○	ツナ缶	わかめ		ごまつな にんじん	もやし キャベツ		ごま油 白ごま		
	五目スープ			鶏もも小間肉		にんじん チンゲンツァイ	ゆでたけのこ 玉葱				25.0g
<p>≪ 1月24日~30日は全国学校給食週間です ≫ 「昔の給食」や、「初めての給食」の再現メニュー、地産地消メニュー、 江戸東京野菜を使用した料理、台東区発祥の料理を提供していきます。お楽しみに♪ また、全国学校給食週間について、裏面に詳しく紹介しています。ぜひ、献立表と合わせてご覧ください。</p>											
24 金	ご飯	○					精白米				743kcal
	鯨の竜田揚げ			昔の給食を再現します			しょうが にんにく 玉葱	砂糖 でんぷん	米白絞油		
	おひたし			くしろ肉			ごまつな	もやし はくさい	砂糖	白ごま	33.3g
	ワンタンスープ			豚肩小間肉		にんじん にら	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ		ワンタンの皮		
27 月	醤油ラーメン	○	豚肩小間肉		にんじん ごまつな	しょうが もやし 長ねぎ		むし中華めん	米サラダ油	755kcal	
	青のりポテトビーンズ			大豆	あおのり				じゃがいも でんぷん	米白絞油	
28 火	ご飯	○									705kcal
	鮭の塩焼き			生鮭			ごまつな にんじん	東京都産キャベツ	塩糖		
29 水	やさしい和え物	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 長ねぎ 東京都産だいこん		小麦粉 白玉粉			33.4g
	すいとん										
	ソースカツ丼			豚肩ロース切り身			キャベツ		精白米 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん	米白絞油	906kcal
	かぶの香り漬け						かぶ きゅうり ゆず				
30 木	かきたまみそ汁	○	豆腐 白みそ 赤みそ 卵	生わかめ	ごまつな	玉葱		でんぷん			34.7g
	ご飯 / 手作りなめたけ						江戶東京野菜「千住ねぎ」を使います	えのきだけ			
	すきやき風煮			豚肩小間肉 豆腐		にんじん	千住ねぎ 玉葱 ぶなしめじ		糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小間肉	米サラダ油	
31 金	野菜の磯和え	○				きざみのり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし			26.5g
	芋ようかん						いもようかんは 台東区発祥の料理です	粉寒天			さつまいも 三温糖
21 火	焼き鳥丼	○	鶏もも角切り肉			しょうが 長ねぎ 干し椎茸		精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油		812kcal
	ごま入り煮びたし					ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	白ごま		
	すまし汁			豆腐	冷凍わかめ		えのきだけ 玉葱				30.1g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だぶりになっています。