北区立稲田小学校　　１月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
10	火	ごはん 松風焼き 紅白なます 韓国風雑煮	○	牛乳,鶏挽肉,生おから,豆乳,鶏肉 鶏卵	精白米,でんぷん,砂糖,パン粉 いりごま,白玉粉,小麦粉,油,ごま油	大根,にんじん,はくさい,小松菜	652 kcal 27.3 g 2.8 g
11	水	**★鏡開き★** 鮭ずし 青菜とじゃこのあえもの おしるこ	○	鮭,鶏卵,牛乳,ちりめんじゃこ,あずき	精白米,砂糖,油,いりごま,ごま油 白玉粉	さやいんげん,小松菜,はくさい にんじん	652 kcal 24.0 g 2.1 g
12	木	**★新春お楽しみ★** カレーうどん おみくじ天ぷら かぶと柚子の浅漬け	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,牛乳,焼き竹輪	冷凍うどん,油,でんぷん,小麦粉 砂糖	にんじん,干ししいたけ,玉ねぎ ほうれん草,長ねぎ,さやいんげん ごぼう,かぶ,きゅうり,ゆず	650 kcal 23.3 g 5.3 g
13	金	キムタクチャーハン 青のりポテトビーンズ ワンタンスープ	○	豚肉,牛乳,青のり粉,大豆,豚挽肉	精白米,ごま油,じゃがいも,油 でんぷん,ワンタンの皮	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,キムチ 千切りたくあん,干ししいたけ はくさい,もやし,にら	613 kcal 19.5 g 2.5 g
16	月	ごはん 魚のあずま煮 野菜の塩昆布あえ こづゆ	○	牛乳,メルルーサ,塩昆布,豆腐	精白米,でんぷん,油,砂糖 いりごま,しらたき,里いも,ふ	しょうが,キャベツ,にんじん ごぼう,大根,きくらげ,小松菜	586 kcal 24.7 g 2.1 g
17	火	**★世界の料理（フランス）★** クロックムッシュ ニース風サラダ ひよこ豆入り野菜スープ	○	調理用牛乳,ボンレスハム スライスチーズ,牛乳,ツナ水煮 アンチョビ,ベーコン,ひよこ豆水煮	食パン,バター,油,小麦粉 じゃがいも,オリーブ油,砂糖	パセリ,キャベツ,トマト,きゅうり さやいんげん,玉ねぎ,にんにく にんじん,ホールコーン	617 kcal 28.4 g 3.3 g
18	水	ごはん 家常豆腐 バンサンスー 柑橘類	○	牛乳,豚肉,生揚げ,ボンレスハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干ししいたけ,キャベツ 長ねぎ,きゅうり,もやし,オレンジ	618 kcal 25.1 g 2.0 g
19	木	**★おはなし献立★** あしたばパン キッシュ　トマトスープ いちご	○	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,豆乳 サラダチーズ,鶏肉	パン,油,砂糖,押麦,じゃがいも	玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム パセリ,ホールトマト缶,小松菜 いちご	600 kcal 27.1 g 2.6 g
20	金	**★かみかみ献立★** ごはん ハタハタの南蛮漬け ハリハリ野菜　　雪見汁	○	牛乳,ハタハタ,ロースハム ちりめんじゃこ,豚肉	精白米,油,でんぷん,砂糖,ごま油 白玉粉	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ 切干しだいこん,小松菜,にんじん えのき,水菜,大根	650 kcal 21.3 g 2.1 g
23	月	塩ラーメン ひじきとお豆のサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉,わかめ,ほたて貝柱,牛乳 干ひじき,大豆,プレーンヨーグルト	中華めん,油,ごま油,砂糖,いりごま	にんじん,もやし,ホールコーン にら,キャベツ,メンマ,はくさい きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	614 kcal 25.8 g 3.0 g
24	火	**★学校給食週間①★** ごはん 鮭の塩焼き たくあんの炒め物　すいとん	○	牛乳,塩ざけ,くきわかめ,鶏肉	精白米,ごま油,いりごま,小麦粉 白玉粉	千切りたくあん,にんじん 干ししいたけ,しょうが,はくさい 小松菜,長ねぎ	601 kcal 27.1 g 2.5 g
25	水	**★学校給食週間②★** コッペパン　いちごジャム 鯨とポテトのオーロラソース ボイルキャベツ　わかめと卵のスープ	○	牛乳,鯨肉,鶏肉,豆腐,鶏卵 カットわかめ	コッペパン,じゃがいも,油 でんぷん,小麦粉	いちごジャム,にんにく,玉ねぎ しょうが,キャベツ,にんじん,長ねぎ	619 kcal 29.8 g 2.3 g
26	木	**★学校給食週間③★** チキンカレーライス バジルサラダ 柑橘類	○	ベーコン,鶏肉,牛乳	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 オリーブ油,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ セロリー,にんじん,トマトピューレ グリンピース,かぶ,れんこん きゅうり,柑橘類	637 kcal 18.5 g 2.0 g
27	金	**★学校給食週間④★** ごはん　　ムロアジのメンチカツ 糸寒天と野菜のあえもの けんちん汁	○	牛乳,むろあじ,豚挽肉,干ひじき 糸寒天,豆腐	精白米,パン粉,小麦粉,パン粉,油 ごま油,砂糖,こんにゃく,里いも	玉ねぎ,キャベツ,小松菜 にんじん,きゅうり,ホールコーン ごぼう,大根,長ねぎ	668 kcal 28.8 g 2.8 g
30	月	**★学校給食週間⑤★** 千寿ねぎの焼き鳥丼 亀戸大根のみそ汁 雷おこし	○	鶏肉,牛乳,豆腐,油揚げ	精白米,油,砂糖,でんぷん さつまいも,ボン菓子,いりごま 黒いりごま,水あめ	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,大根 にんじん,ぶなしめじ,えのき だいこん葉,小松菜	648 kcal 25.8 g 1.9 g
31	火	海鮮あんかけ焼きそば ほたてと大根のサラダ 抹茶ケーキ	○	豚肉,うずら卵水煮,むきえび いか,牛乳,ほたて貝柱,鶏卵 調理用牛乳	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん ごま油,バター,小麦粉	しょうが,干ししいたけ,にんじん たけのこ,玉ねぎ,きくらげ はくさい,チンゲンツァイ,大根 きゅうり	688 kcal 28.1 g 3.0 g

19日（木）･･･★おはなし献立★　絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「西の魔女が死んだ」**の絵本から、**キッシュ**を提供します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは1月20日(金)です。（低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円）を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。