令和5年度　北区立稲田小学校　1月献立表

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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9	火	七草あんかけごはん 魚のあけぼの焼き 紅白なます	○	鶏挽肉,油揚げ,牛乳,にしん	精白米,油,砂糖,でんぷん	にんじん,ごぼう,しめじ,小松菜 大根,だいこん葉,せり,かぶ(葉) かぶ	601 kcal 24.3 g 2.3 g
10	水	サフランライスクリームソースがけ 揚げごぼうのサラダ	○	鶏肉,調理用牛乳,えび 生クリーム,牛乳,ひよこ豆水煮 ツナ	精白米,油,バター,小麦粉,でんぷん 砂糖,ごま油,いりごま	にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,マッシュルーム,パセリ ごぼう,ほうれん草,キャベツ	626 kcal 21.0 g 1.7 g
11	木	**★鏡開き★** 鮭ずし 野菜のおひたし おしるこ	○	鮭,鶏卵,牛乳,あずき	精白米,砂糖,油,いりごま,白玉粉 上新粉	さやいんげん,小松菜,キャベツ えのき,にんじん	652 kcal 23.4 g 2.0 g
12	金	**★新年お楽しみ★** ごはん　　おみくじコロッケ 野菜とコーンのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏挽肉,豆乳,豆腐,わかめ	精白米,油,じゃがいも 乾燥マッシュポテト,生ふ,小麦粉 パン粉,パン粉	玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン ほうれん草,大根,にんじん,長ねぎ	636 kcal 21.8 g 2.8 g
15	月	**★小正月★** 小豆ごはん　　松風焼き かぶのレモン漬け 高野豆腐入りすまし汁	○	あずき,牛乳,鶏挽肉,おから,豆乳 豆腐,凍り豆腐	精白米,砂糖,でんぷん,パン粉 いりごま,油	かぶ,小松菜,レモン,にんじん たけのこ,えのき,ほうれん草 長ねぎ	582 kcal 26.8 g 2.5 g
16	火	しらすチーズトースト ポークビーンズ ひじきのサラダ	○	しらす干し,シュレッドチーズ 牛乳,豚肉,大豆,干ひじき,ツナ	食パン,油,じゃがいも,砂糖 ごま油,いりごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,セロリー トマトピューレ,パセリ,キャベツ きゅうり,ホールコーン	605 kcal 28.9 g 2.2 g
17	水	ごはん 家常豆腐 ラーパーツァイ（白菜の甘酢漬け） 花みかん	○	牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	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 ピーマン,長ねぎ,はくさい,みかん	608 kcal 23.8 g 1.8 g
18	木	**★おはなし献立★** 干草うどん もやしのゆかりあえ ***おんせんむしパン***	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳,豆乳	冷凍うどん,油,こんにゃく 小麦粉,砂糖,ざらめ	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,さやいんげん,もやし 小松菜,あしたば（粉末）	687 kcal 23.2 g 4.6 g
19	金	**★新潟県郷土料理★** ごはん ニギスのかんずりソース きりざい　　のっぺい汁	○	牛乳,にぎす,かつお節,納豆 鶏肉,かまぼこ	精白米,でんぷん,小麦粉,油,砂糖 里いも,つきこん	長ねぎ,千切りたくあん,にんじん のざわな漬,ごぼう,たけのこ れんこん,干ししいたけ,小松菜	580 kcal 26.3 g 2.4 g
22	月	えのきごはん 五目肉じゃが 野菜のごま酢かけ	○	油揚げ,牛乳,豚肉	精白米,油,砂糖,じゃがいも しらたき,白すりごま	えのき,にんじん,グリンピース しょうが,玉ねぎ,たけのこ 干ししいたけ,もやし,きゅうり	628 kcal 23.5 g 2.4 g
23	火	☺カツ丼 具だくさんみそ汁 りんご	○	豚肉,鶏卵,牛乳,豆腐,わかめ	精白米,小麦粉,パン粉,油,砂糖	玉ねぎ,グリンピース,大根 にんじん,はくさい,長ねぎ,小松菜 りんご	676 kcal 28.6 g 3.6 g
24	水	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとたくあんの和え物 すいとん	○	牛乳,塩ざけ,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 きゅうり,干ししいたけ,しょうが はくさい,小松菜,長ねぎ	601 kcal 27.2 g 2.4 g
25	木	コッペパン　　いちごジャム くじらの竜田揚げ コーンサラダ わかめスープ	○	牛乳,鯨肉,鶏肉,豆腐,わかめ	コッペパン,でんぷん,小麦粉,油 砂糖,ごま油	いちごジャム,にんにく,大根 玉ねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,小松菜,ホールコーン 長ねぎ	590 kcal 28.0 g 2.0 g
26	金	☺カレーライス さきいか入りかみかみサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉,牛乳,さきいか,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 砂糖,ごま油,いりごま	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,キャベツ,きゅうり ホールコーン,小松菜 ぶどうジュース	658 kcal 21.3 g 2.1 g
29	月	干寿ねぎのやきとり丼 亀戸大根のみそ汁 みかん	○	鶏肉,牛乳,豆腐,油揚げ	精白米,油,砂糖,でんぷん さつまいも	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,みかん	620 kcal 24.8 g 1.9 g
30	火	ムロアジ入りミートスパゲッティ 糸寒天と小松菜のあえもの 八丈島レモンケーキ	○	豚挽肉,むろあじ,粉チーズ,牛乳 ひよこ豆,糸寒天,鶏卵,調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ,油,砂糖,小麦粉 ごま油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ にんじん,セロリー,マッシュルーム トマトピューレ,グリンピース 小松菜,きゅうり,レモン	652 kcal 27.9 g 2.1 g
31	水	高菜とじゃこのチャーハン ツナ入りジャンボ餃子 白菜と春雨のスープ	○	ちりめんじゃこ,ポークハム 牛乳,豚挽肉,ツナ,豚肉	精白米,ごま油,油,ぎょうざの皮 でんぷん,はるさめ	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ 高菜漬,長ねぎ,キャベツ,にら にんにく,しょうが,はくさい	646 kcal 23.0 g 3.1 g

学校給食週間

☺　ラッキーデーでアヒルの人参が当たった人がリクエストしたメニューです。

※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。