北区立稲田小学校　　１月献立表

令和3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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
11	火	**★鏡開き★** 七草ごはん 松風焼き 紅白なます　　お汁粉	○	牛乳,鶏挽肉,鶏卵,さきいか,あずき	精白米,いりごま,でんぷん,砂糖 パン粉,白玉	だいこん葉,玉ねぎ,大根,にんじん	693 kcal 26.3 g 2.1 g
12	水	きなこ揚げパン ワンタンスープ ビーンズサラダ	○	きな粉,牛乳,豚肉,豚挽肉 キドニービーンズ,ひよこまめ	油,コッペパン,砂糖,ワンタンの皮 ごま油	にんじん,干ししいたけ,はくさい もやし,にら,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン,玉ねぎ	586 kcal 21.9 g 1.5 g
13	木	ごはん 鰆の西京焼き 五目きんぴら すまし汁	○	牛乳,さわら,豚肉,豆腐	精白米,油,いりごま,ごま油	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん れんこん,さやいんげん,たけのこ しめじ,根みつば	585 kcal 26.6 g 2.0 g
14	金	**★新年お楽しみ★** 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	656 kcal 24.7 g 4.3 g
17	月	大豆入りひじきごはん 生揚げと野菜の吹き寄せ 柑橘類	○	干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳,鶏肉 生揚げ	精白米,油,砂糖,いりごま 板こんにゃく	にんじん,さやいんげん,しょうが 干ししいたけ,たけのこ,大根,柑橘類	654 kcal 26.2 g 2.1 g
18	火	ハニーレモントースト ♪クリームシチュー 白菜のかりかりじゃこサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム カットわかめ,じゃこ	食パン,バター,はちみつ,油 じゃがいも,小麦粉,ごま油,砂糖	レモン,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム しめじ,冷凍グリンピース,はくさい きゅうり	590 kcal 20.3 g 2.2 g
19	水	ゆかりごはん ジャンボ餃子 華風漬け チンゲン菜と豆腐のスープ	○	牛乳,豚挽肉,鶏肉,豆腐	精白米,ぎょうざの皮,ごま油 でんぷん,油,砂糖	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく しょうが,きゅうり,大根,玉ねぎ にんじん,チンゲンツァイ,きくらげ	622 kcal 21.1 g 2.1 g
20	木	**★かみかみ献立★** ごはん はたはたの南蛮漬け ハリハリ漬け 雪見汁	○	牛乳,はたはた,豚肉	精白米,油,でんぷん,砂糖,ごま油 白玉粉	しょうが,長ねぎ,切干しだいこん 小松菜,にんじん,えのき,水菜,大根	672 kcal 20.7 g 2.0 g
21	金	**★おはなし献立★** 冬野菜のスープスパゲッティ 海藻サラダ *はちみつチーズケーキ*	○	ベーコン,ボンレスハム,アンチョビ 粉チーズ,牛乳,海藻サラダ クリームチーズ,鶏卵	スパゲッティ,油,オリーブ油,砂糖 ごま油,バター,はちみつ,グラニュー糖 小麦粉,ソーダクラッカー,粉糖	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草 かき菜,パセリ,にんじん,きゅうり	686 kcal 24.2 g 2.5 g
24	月	**★学校給食週間①★最初の給食** 塩おにぎり 鮭の塩焼き たくあんの炒め物 みそ汁	○	牛乳,塩ざけ,くきわかめ,油揚げ	精白米,ごま油,いりごま	千切りたくあん,にんじん,大根 はくさい,長ねぎ,小松菜	602 kcal 26.9 g 3.0 g
25	火	**★学校給食週間②★昭和の給食** コッペパン くじら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	にんにく,玉ねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,長ねぎ	603 kcal 29.6 g 2.3 g
26	水	**★学校給食週間③★インドネシア料理** ナシゴレン ガドガド ソトアヤム	○	鶏挽肉,えび,鶏卵,牛乳,鶏肉	精白米,油,砂糖,白すりごま,はるさめ	長ねぎ,にんじん,小松菜,キャベツ ブロッコリー,さやいんげん,にんにく しょうが,玉ねぎ,万能ねぎ	644 kcal 27.7 g 2.7 g
27	木	**★学校給食週間④★群馬・茨城・埼玉** おっきりこみ 納豆あえ みそポテト	○	油揚げ,牛乳,納豆	ほうとう,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉	大根,にんじん,しめじ,ごぼう,はくさい 長ねぎ,きゅうり,小松菜,千切りたくあん	603 kcal 20.3 g 3.9 g
28	金	**★学校給食週間⑤★神奈川・栃木・千葉** 海軍カレー かんぴょうとなばなのサラダ いちご	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,豊橋竹輪 粉かつお	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,黄桃缶,トマトピューレ かんぴょう,なばな,きゅうり,いちご	668 kcal 19.3 g 2.0 g
31	月	**★学校給食週間⑥★東京** 深川めし メダイのおろしポン酢 小松菜のおひたし 東京エックス豚と千寿葱の豚汁	○ 東京 牛乳	あさり水煮,牛乳,めだい,花かつお 豚肉,豆腐	精白米,油,砂糖,小麦粉,でんぷん こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう さやいんげん,大根,レモン,小松菜 長ねぎ	607 kcal 20.4 g 3.0 g

21日（金）･･･★おはなし献立★　今月は**「はちみつチーズケーキ」**という本から、はちみつのチーズケーキを提供します。

♪　給食委員会が各クラスのリクエストメニューのアンケートをとり、集計をしました。各クラスで人気だったメニューが登場します。

ラッキーデーでアヒルの人参(にんじん)が当(あ)たった人(ひと)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。
※給食費引き落としは**1月20日（木）低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円**です。前日までの入金をお願い致します。