







# 1月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

すききらいをしないで のこさずたべよう

令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	
11水	チキンカレーライス フルーツしらたま		とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター しらたまこ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにくりんご みかん おうとう パイナップル レモン	662 20.6
12木	やさいたんメン だいがくいも		ぶたにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも こま みずあめ	にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	590 21.2
13金	はちみつトースト クリームシチュー せんぎりサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン はちみつ ごま バター あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン	586 18.9
16月	ごはん チキンストロガノフ パリパリサラダ		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら バター	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり もやし レモン	618 19.4
17火	むぎごはん さばのごまみそがけ ゆかりあえ ちゃんこじる		とりにく さば みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう パター	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそ だいこん みすな	621 29.7
18水	ダッカルビどん はるさめスープ		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい にら しめじ しいたけ こまつな	585 22.3
19木	にくうどん カステラ		ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こんにゃく こむぎこ じゃがいも パター	にんじん ごぼう だいこん こまつな	669 29.5
20金	インディアドッグ マカロニのスープに オレンジゼリー		ぶたにく とりにく だいす チーズ ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	570 22.1
23月	ごまごはん ぶたにくとたまごのちゅうかに あおなのスープ		ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん チンゲンサイ こまつな	613 22.6
24火	なめし さけのしおやき おひたし ごじる		ぶたにく とうふ さけ だいす みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	だいこん だいこんのは のぎわな ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	575 31.6
25水	けんちんうどん くじらのあまからあえ		とりにく くじらにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	646 30.5
26木	ピザドッグ ポトフ フルーツヨーグルト		とりにく ベーコン チーズ ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ にんじん だいこん みかん パイナップル おうとう	585 23.6
27金	わかめごはん にくとうふ あじのだんごじる		ぶたにく とうふ あじ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	617 33.6
30月	おやこどんぶり しおこんぶあえ ふしめんじる		とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ うどん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ もやし こまつな ねぎ さやいんげん	601 29.9
31火	のぎわなチャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ		とりにく ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん のぎわな しょうが キャベツ にら ねぎ	606 21.6

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

19日(木)ブックメニューの日 ~ カステラ ~ 「ぐりとぐら」より

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください。

●1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。

24日は給食が始まった時の献立、25日は、昔の給食によく出していた「くじらのあまからあえ」が出ます。

30日は「ふしめんじる」ふしめんとは、めんを干したときのカーブの部分です。カーブ部分をムダにしないで汁に入れます。おたのしみに！

