

# 1月のこんだて

令和3年

北区立滝野川第五小学校

<p>&lt;こんだての見方&gt;</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p>	<p>&lt;今月の給食目標&gt;</p> <p>食事のマナーをみにつけましょう</p> <p>☆ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする</p> <p>☆ 食事のルールを守りよい姿勢で食べる</p> <p>☆ 正しい食事のマナーをみにつけ、楽しく食べる</p> <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてきましょう</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p>				
<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>成人の日</b></p>	<p>12日(火)</p> <p>カレーライス</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>つぶつぶみかんゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>675Kcal 18.0g 21.4g</p>	<p>13日(水)</p> <p>麦ご飯</p> <p>黒ムツの幽庵焼き</p> <p>サラダ醤油</p> <p>呉汁</p> <p>牛乳</p> <p>575Kcal 23.0g 18.1g</p>	<p>14日(木)</p> <p>麦ご飯</p> <p>肉豆腐</p> <p>もやしのごま風味</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p> <p>628Kcal 25.3g 17.2g</p>	<p>15日(金)</p> <p>ひつまぶし</p> <p>こぎつねサラダ</p> <p>白玉ぜんざい</p> <p>牛乳</p> <p>699Kcal 23.2g 17.8g</p>	
	<p>豚小間、粉チーズ、牛乳、粉寒天</p> <p>米、押麦、油、じゃがいも、バター</p> <p>小麦粉、上白糖</p> <p>にんにく、しょうが、セロリー、玉葱</p> <p>にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン</p> <p>パセリ、オレンジジュース、みかん</p>	<p>牛乳、むつ、さわら、大豆</p> <p>油揚げ、木綿豆腐</p> <p>米、押麦、でんぶん、油、ごま油、上白糖</p> <p>白いりごま、じゃがいも</p> <p>ゆず、キャベツ、こまつな、にんじん</p> <p>ほうれんそう</p>	<p>牛乳、豚小間、押し豆腐</p> <p>米、押麦、油、糸こんにゃく、上白糖</p> <p>ごま油、白いりごま</p> <p>にんじん、玉葱、こまつな、にら、キャベツ</p> <p>もやし、りんご</p>	<p>たまご、あなご、刻みのり、牛乳</p> <p>油揚げ、絹ごし豆腐、あずき</p> <p>米、油、上白糖、白いりごま</p> <p>白玉粉、水あめ</p> <p>こねぎ、キャベツ、もやし、にんじん</p>	
	<p>18日(月)</p> <p>麦ご飯</p> <p>かれのい醤油あん</p> <p>煮びたし</p> <p>どさんこ汁</p> <p>牛乳</p> <p>573Kcal 27.0g 14.2g</p>	<p>19日(火)</p> <p>麦ご飯</p> <p>ビーンズバーグ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>631Kcal 24.0g 18.1g</p>	<p>20日(水)</p> <p>かきたまうどん</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>抹茶塩</p> <p>ドレみそサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>611Kcal 24.6g 25.2g</p>	<p>21日(木)</p> <p>トリプルセサミトースト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>655Kcal 24.2g 33.9g</p>	<p>22日(金)</p> <p>麦ご飯</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>わかめサラダ</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p>610Kcal 26.1g 18.8g</p>
	<p>牛乳、かれのい、花かつお、豚小間</p> <p>米、押麦、上白糖、じゃがいも</p> <p>バター</p> <p>しょうが、キャベツ、もやし、にんじん</p> <p>こまつな、ホールコーン</p> <p>ねぎ、にんにく</p>	<p>牛乳、豚ひき肉、わかめ</p> <p>たまご、ひよこまめ、ベーコン</p> <p>米、押麦、パン粉、油</p> <p>玉葱、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ</p> <p>たけのこ、ねぎ</p>	<p>鶏こま肉、たまご、牛乳、ししゃも</p> <p>冷凍うどん、でんぶん、油、小麦粉</p> <p>じゃがいも、三温糖</p> <p>にんじん、干し椎茸、玉葱、はくさい</p> <p>ねぎ、ほうれんそう、キャベツ</p>	<p>牛乳、ツナオイル漬け、大豆、牛乳、豆乳</p> <p>セサミ食パン、マーガリン、グラニュー糖</p> <p>上白糖、白いりごま、白すりごま、油、ごま油</p> <p>三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン</p> <p>玉葱、ぶなしめじ、パセリ</p>	<p>牛乳、ぶり、カットわかめ</p> <p>大豆、わかめ</p> <p>米、押麦、上白糖、でんぶん、三温糖</p> <p>白いりごま、じゃがいも</p> <p>しょうが、きゅうり、もやし、ホールコーン</p> <p>はくさい、ねぎ、ぶなしめじ</p>
<p>25日(月)</p> <p>サーモンときのこの</p> <p>クリームソーススパゲティ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>パンナコッタ風ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>638Kcal 24.2g 19.6g</p>	<p>26日(火)</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>ハンガリアンシチュー</p> <p>ハンガリアン風サラダ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>681Kcal 22.7g 29.6g</p>	<p>27日(水)</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>ハニーサラダ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p> <p>699Kcal 22.8g 24.4g</p>	<p>28日(木)</p> <p>麦ご飯</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ナムル</p> <p>卵入りスープ</p> <p>牛乳</p> <p>675Kcal 26.8g 26.8g</p>	<p>29日(金)</p> <p>あしたばパン</p> <p>鮭のチーズ焼き</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>パンプキンポターージュ</p> <p>牛乳</p> <p>671Kcal 33.5g 32.3g</p>	
<p>牛乳、さけ、粉寒天</p> <p>スパゲティ、油、バター、上白糖</p> <p>玉葱、にんにく、にんじん、エリンギ</p> <p>ぶなしめじ、パセリ、もやし、キャベツ</p> <p>ホールコーン、黄桃</p>	<p>牛乳、豚小間、ひよこまめ</p> <p>粉チーズ、粉寒天</p> <p>食パン、マーガリン、油、じゃがいも</p> <p>小麦粉、上白糖、バター</p> <p>にんにく、パセリ、にんじん、玉葱</p> <p>ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ</p> <p>きゅうり、セロリー、黄ピーマン</p> <p>りんごジュース</p>	<p>ベーコン、鶏こま肉、牛乳</p> <p>大豆、ひよこまめ、牛乳、豆乳</p> <p>米、押麦、バター、油、じゃがいも</p> <p>はちみつ、小麦粉</p> <p>セロリー、玉葱、にんじん、エリンギ</p> <p>きゅうり、ぶなしめじ、ホールコーン</p> <p>キャベツ、缶詰、パセリ</p>	<p>牛乳、鶏肉、鶏こま肉、木綿豆腐</p> <p>わかめ、たまご</p> <p>米、押麦、小麦粉、油、上白糖、ごま油</p> <p>白いりごま、でんぶん</p> <p>しょうが、にんにく、もやし、にんじん</p> <p>こまつな、ホールコーン、ねぎ</p>	<p>牛乳、さけ、ピザチーズ、ひよこまめ</p> <p>ベーコン、生クリーム</p> <p>ミルクパン、バター、でんぶん</p> <p>油、三温糖、米</p> <p>玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム</p> <p>キャベツ、こまつな、もやし、にんじん</p> <p>しょうが、かぼちゃ</p>	

※献立は都合により、変更する場合があります。