



1月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか		
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
10	水	あけぼのごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ あぶら	にんじん	622	26.4	
		まつかぜやき	ぶたにく とりにく たまご	さとう パンこ	しょうが			
		ごもくまめ	あぶらあげ だいず	あぶら しらたき さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう			
		ななくさじる グレープゼリー	とりにく	さとう	はくさい にんじん ねぎ だいこん かぶ みずな ぶどう			
11	木	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら ミルクパン さとう		607	20.8	
		ウポルカサラダ	1ねん3くみ リクエストメニュー	オリーブゆ ざとう	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ			
		マカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	あぶら マカロニ パター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ			
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		628	28.5	
		さばのみそに	さば	さとう でんぶん	しょうが			
		きりたんぼじる	とりにく	あぶら しらたき きりたんぼ	にんじん ごぼう まいたけ はくさい ねぎ こまつな			
15	月	コーンちやめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	コーン	630	20.5	
		おでん	うずらたまご こんぶ ちくわ なた はんぺん	さとう こんにやく	だいこん にんじん			
		スイートおさつ		さつまいも あぶら さとう				
16	火	ごはん なつとう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なつとう	こめ		581	26.9	
		ほうれんそういりたまごやき	とりにく たまご	あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう			
		しおこんぶつけもの	しおこんぶ		きゅうり キャベツ			
		けんちんじる	とうふ	あぶら いとこんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ			
17	水	とりだしあなかけうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	うどん あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ こまつな	612	35.8	
		さかなのつつみあげ	まだら チーズ	はるまきかわ こむぎこ あぶら	しょうが ほうれんそう			
		くだもの			いよかん			
18	木	ミルクシュガートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン パター れんにゅう さとう		587	21.2	
		パンプキンシチュー	1ねん1くみ リクエストメニュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	あぶら こむぎこ パター			たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ
		はなやさいサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん カリフラワー ブロッコリー コーン たまねぎ			
19	金	カルシウムチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ こまつな	584	29.5	
		にくだんごのあまずあんかけ	ぶたにく とうふ	あぶら でんぶん さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ			
		はくさいのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ			
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		583	23.7	
		やさいのうまに	こうやどうふ いか ぶたにく あげボール	じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん			
		とうふとわかめのみそじる	とうふ わかめ		ねぎ			
		たんじょうびおいわいケーキ(1がつ) ハニーレモンカステラ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう パター はちみつ	レモン			
23	火	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう でんぶん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	577	22	
		はくさいともやしのちゅうかあえ		さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
		アロエヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	アロエかん ナタデココかん			

1月24日から30日は全国学校給食週間です。
 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことが目的としています。

24	水	おにぎり(ゆかり・わかめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ	あかしそ	609	31.1
		さけのしおやき	さけ				
		かぶのこんぶちやあえ	かぶのこんぶ		かぶ きゅうり		
		さつまじる	とりにく あぶらあげ	あぶら いとこんにやく さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ		
25	木	ごもくうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな	599	28
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおりのり	こむぎこ あぶら			
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しろごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん		
26	金	ナシゴレン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン あかパブリカ	630	20.9
		ビーフンスープ	とりにく	あぶら ビーフン しろごま	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
		マーラーカオ	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー くるごと れんにゅう パター さつまいも			
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		678	26.7
		まるごとキャベツのメンチカツ	ぶたにく たまご	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ		
		エコこんぶのきんぴら	こんぶ	あぶら しらたき さとう しろごま	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん		
		だいこんいっぱいみそじる	とうふ		にんじん だいこん		
30	火	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら じゃがいも はちみつ パター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん りんご	687	19.7
		パリパリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		みかんゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース みかんかん		
31	水	ミートソーススパゲティ	ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	573	25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごまドレッシングサラダ		しろごま さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン		
		くだもの			いちご		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は1月生まれです。

