



令和6年 1月予定献立表 パート1

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
あけましておめでとうございます。今年も安全安心でおいしい給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。								
10 (水)	しゅしゅく &しゅさい	★ポークカレー	ぶた肉	米、油、小麦粉、はちみつ じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト	629	22.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	デザート	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、生クリーム		りんご缶、みかん缶、パイ缶			
11 (木)	しゅしゅく	ななくさうどん	とうふ	うどん、砂糖、油	せり、なすな、ごぼう、ほこべら、ほとけのざ、 すずな(かぶ)、すずしろ(大根)、白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	678	24.5	11日は 鏡開き です。
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★まめかりんとう	大豆、煮干し、ぎゅうにゅう	さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま				
	デザート	くりぜんざい	小豆	白玉だんご、くり、砂糖				
12 (金)	しゅしゅく	てづくりパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、バター		602	22.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ホワイトシチュー	とり肉、チーズ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、油、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー			
	ふくさい	★バランスサラダ	ひじき、油あげ、大豆	油、砂糖	えだまめ、こんにゃく、きゃべつ、にんじん、コーン、もやし			
15 (月)	しゅしゅく	うめごはん		米、玄米	うめ	680	28.3	小正月
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ぶりだいこん	ぶり	砂糖	大根、にんじん、しょうが			
	しるもの	★とんじる	ぶた肉、とうふ	油、じゃがいも	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく ねぎ			
	デザート	あずきマフィン	卵、小豆、ぎゅうにゅう、おから	小麦粉、砂糖、バター				
16 (火)	しゅしゅく	きびごはん		米、きび		621	26.3	3年 社会科 見学
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★さつまあげ	たら	油、片栗粉、砂糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが			
	ふくさい	ツナとひじきの ピリッとサラダ	ツナ、ひじき	油、砂糖	きゃべつ、こまつな、きゅうり			
	しるもの	★しおとんじる	ぶた肉、油あげ、とうふ	油、じゃがいも	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
17 (水)	しゅしゅく	おやこどん	とり肉、卵	米、油、砂糖、片栗粉 麩	ねぎ、たまねぎ、小松菜	611	22.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	さといもサラダ	ツナ	さといも、砂糖、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、えだまめ			
	デザート	くだもの			ぼんかん			
18 (木)	しゅしゅく &しゅさい	♪★パエリアふう まぜごはん	えび、いか、たこ	米、油	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム えだまめ、マッシュルーム、レモン果汁、オレンジジュース	653	27.4	♪世界味めぐり「スペイン」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪スパニッシュ オムレツ	卵、ベーコン、チーズ 生クリーム、ぎゅうにゅう	じゃがいも、油	たまねぎ、ピーマン			
	しるもの	きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう、生クリーム	油	マッシュルーム、たまねぎ、しめじ、きゃべつ、にんじん			
19 (金)	しゅしゅく &しゅさい	★あんかけやきそば	ぶた肉、いか、うすら卵	中華めん、油、片栗粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、もやし、きゃべつ、きくらげ	604	24.4	毎月19 日は 食育の 日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	ごまポテト		じゃがいも、ごま、砂糖 小麦粉、油				
22 (月)	しゅしゅく &しゅさい	★まーぼーどうふどん	とうふ、とり肉	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	556	25.5	1月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご、なると	春雨、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

23日以降は裏面にあります。

令和6年 1月予定献立表 パート2



北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
23 (火)	しゅしょく	★滝野川 ごぼうやきそば	ぶた肉、青のり	中華めん、油	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし ごぼう	707	28.0	♡2年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♡とりのからあげ	とり肉	油、片栗粉、小麦粉	にんにく、しょうが			
	ふくさい	♡コーンスープ	卵	片栗粉、油	にんじん、えのきたけ、小松菜 コーン、クリームコーン缶			
1月24日から30日は、全国学校給食週間です。給食のはじまりや意味について考えてみましょう。								
24 (水)	しゅしょく	★むぎごはん		米、むぎ		543	26.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな(しおざけ)	さけ					
	ふくさい	たくあんあえ		油、ごま	たくあん、きゃべつ、小松菜			
	しるもの	すいとん	ぶた肉、油あげ、昆布	小麦粉、さといも	にんじん、にら、ごぼう、しいたけ、白菜			
25 (木)	しゅしょく	ごはん		米		606	20.9	♪日本味めぐり「熊本県」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	たいぴーえん	ぶた肉、なると、うずら卵 いか、えび	油、春雨、	にんじん、たまねぎ、白菜、たけのこ きくらげ、しょうが			
	デザート	おかしなピラミッド	ぎゅうにゅう、生クリーム	さつまいも、バター、砂糖、クラッカー				
26 (金)	しゅしょく &しゅさい	★るーろーはん	ぶた肉、うずら卵	米、むぎ、砂糖、片栗粉、油 ごま	しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ	659	26.2	♪世界味めぐり「台湾」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	はるさめサラダ		春雨、砂糖、油	にんじん、きゃべつ、もやし、切り干し大根			
	デザート	とうふあ(豆花)	寒天、豆乳	砂糖				
29 (月)	しゅしょく	♡2しゅくあげパン (まっちゃいりうぐいすきな こ・ココア)	きなこ	パン(乳)、油、砂糖 ココア	まっちゃ	587	20.7	♡2年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	グリーンサラダ		油、砂糖	きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、たまねぎ			
	しるもの	♡ワンタンスープ	とり肉	ワンタンの皮、油	にんじん、もやし、白菜、ねぎ チンゲンサイ			
30 (火)	しゅしょく	ごはん		米		577	29.4	♪ブックメニュー 「しょうたとなっとう」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪スタミナなっとう	♪納豆、とり肉	油、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ			
	ふくさい	★ぶたにくとだいこん のにももの	ぶた肉、さつまあげ	油、砂糖	しょうが、大根、にんじん こんにゃく、ねぎ			
	しるもの	あかだしみそしる	とうふ		たまねぎ、えのきたけ			
	デザート	くだもの			みかん			
31 (水)	しゅしょく &しゅさい	ケチャップライスのチ キンクリームソースか け	とり肉、ぎゅうにゅう、豆乳、チーズ	米、油、バター、米粉 じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、パプリカ にんじん、ピーマン、パセリ	616	21.4	♡2年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	だいこんサラダ		油、砂糖	大根、きゅうり、にんじん			
	デザート	♡フルーツポンチ		砂糖	りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

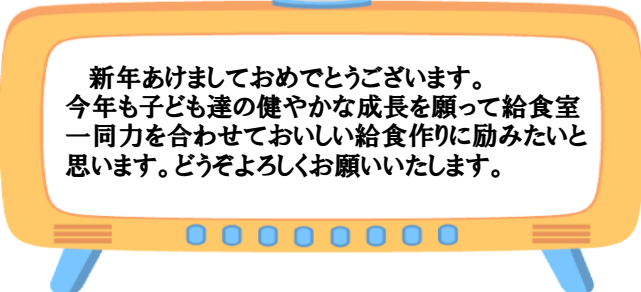
谷端小学校

今月の平均

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	621	24.8	22.4	83.3	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満



1月の目標：正しい食事のマナーを身につけましょう。



12月の給食だよりで「給食の思い出」を募集しました。1月給食だよりに掲載いたします。おたよりをお待ちしています。かつて子どもだった私たち同様に、谷端小の子にとっても、給食が楽しくおいしい思い出になるように、食べることに興味を湧いてくるように、取り組んでまいります。



