平成２８年度

1月 給食献立表

新宿区立江戸川小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名（これは牛乳です）	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水		昆布ご飯　松風焼き　炒めなます すまし汁　**お正月にちなんだ献立**	牛乳　油揚げ 刻み昆布　鶏ひき肉 卵　みそ　はんぺん	精白米　米粒麦　ひまわり油 こんにゃく　上白糖　白ごま けしの実　パン粉　ごま油	ごぼう　人参　玉ねぎ　大根 えのきたけ　長ねぎ　小松菜	627	26.7
12	木		七草うどん　おひたし 白玉しるこ　**七草・鏡開きにちなんだ献立**	牛乳　鶏もも肉 油揚げ　小豆	うどん　上白糖　白玉粉	人参　大根　白菜　かぶ　小松菜 かぶの葉　大根の葉　せり えのきたけ　もやし　キャベツ	652	24.5
13	金		**★きなこ揚げパン**　キャロットソースサラダ 肉団子と白菜のスープ	牛乳　きな粉　鶏ひき肉 大豆　卵　あさり	ひまわり油　コッペパン 上白糖　でんぷん 春雨　ごま油	しょうが　長ねぎ　干ししいたけ 人参　白菜　キャベツ　きゅうり 小松菜　ホールコーン　玉ねぎ	597	24.8
16	月		親子丼　ごまブロッコリー 白菜と大根のみそ汁　果物	牛乳　鶏もも肉　卵 高野豆腐　油揚げ みそ	精白米　米粒麦　ひまわり油 上白糖　でんぷん 白ごま　こんにゃく	玉ねぎ　人参　干ししいたけ ブロッコリー　キャベツ　白菜 白菜　大根　みかん(予定)	614	25.9
17	火		麦ご飯　和風ハンバーグきのこソース 切干大根ごま酢あえ　ｼﾞｬｶﾞｲﾓと玉ねぎのみそ汁	牛乳　押し豆腐　ひじき 鶏ひき肉　卵　みそ	精白米　米粒麦　上白糖 ひまわり油　でんぷん ごま油　じゃがいも	玉ねぎ　しめじ　エリンギ　えのきたけ 人参　小松菜　もやし　切干大根 しょうが　長ねぎ	616	25.6
18	水	ジョア	冬野菜のカレーライス かいそうサラダ　**★ミルククココアゼリー**	ジョア　豚かた肉　寒天 ひじき　わかめ 生クリーム	精白米　米粒麦　小麦粉 ひまわり油　白ごま 上白糖　ごま油	にんにく　玉ねぎ　人参　大根 カリフラワー　れんこん　キャベツ 小松菜	645	20.1
19	木		麦ご飯　高野豆腐と野菜のうま煮 **★じゃこサラダ**　**食育の日「まごわやさしい給食」**	牛乳　鶏もも肉 高野豆腐　結び昆布 ちりめんじゃこ	精白米　米粒麦　上白糖 ひまわり油　こんにゃく じゃがいも　白ごま　ごま油	ごぼう　人参　干ししいたけ　きゅうり キャベツ　小松菜	606	23.1
20	金		あんかけ焼きそば **★ポテトたこ揚げ**　果物	牛乳　豚かた肉 卵　たこ　青のり	ひまわり油　蒸し中華めん でんぷん　ごま油 じゃがいも　小麦粉	にんにく　人参　たけのこ　干ししいたけ 玉ねぎ　もやし　キャベツ　にら 長ねぎ　しょうが　いちご(予定)	630	23.7
23	月		胚芽パン　**★ABCスープ** ｽｳｪｰﾃﾞﾝ風ミートボール・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	牛乳　豚ひき肉　卵 押し豆腐　ベーコン 青大豆	胚芽パン　ひまわり油 パン粉　でんぷん　小麦粉 バター　マカロニ	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ　玉ねぎ　人参 小松菜	638	27.1
24	火		いかめし　のり塩ポテト　**学校給食週間** 石狩汁　北海道	牛乳　つぼぬきいか 青のり　さけ　みそ	もち米　上白糖　白ごま ひまわり油　じゃがいも	ごぼう　人参　大根　ホールコーン 白菜　長ねぎ　しょうが	526	34.5
25	水		タコライス　アーサスープ サーターアンダギー　沖縄県	牛乳　豚ひき肉　大豆 チーズ　糸寒天 あおさ　卵	精白米　米粒麦　小麦粉 ひまわり油　でんぷん 三温糖	人参　キャベツ　しょうが　にんにく セロリー　玉ねぎ　ホールトマト 小松菜　長ねぎ	665	22.3
26	木		麦ご飯　ぶりの照り焼き きりざい　スキー汁　北陸地方	牛乳　ぶり　納豆 豚かた肉　豆腐 みそ	精白米　米粒麦　白ごま ひまわり油　さつまいも	しょうが　きゅうり　人参　野沢菜漬け ごぼう　大根　長ねぎ	619	26.6
27	金		深川飯　トビウオのメンチカツ 大根と小松菜のみそ汁　東京都	牛乳　あさり　とびうお たまご　油揚げ　みそ	精白米　米粒麦　上白糖 ひまわり油　白滝　バター 小麦粉　パン粉	ごぼう　人参　しょうが　さやえんどう 玉ねぎ　えのきたけ　大根　小松菜	587	25.2
30	月		菊花ご飯　しょうがみそおでん せんべい汁　果物　青森県	牛乳　ちりめんじゃこ 結び昆布　さつま揚げ 焼きちくわ　みそ 鶏もも肉	精白米　白ごま　上白糖 しらたき　ひまわり油 こんにゃく　かやきせんべい	菊のり　小松菜　大根　人参 しょうが　ごぼう　長ねぎ りんご(予定)	610	23.6
31	火		梅じゃこご飯　車ふと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳　ちりめんじゃこ 鶏もも肉　高野豆腐 みそ	精白米　米粒麦　白ごま ひまわり油　こんにゃく じゃがいも　上白糖　焼きふ ごま油	カリカリ梅干し　ゆかり　ごぼう　人参 大根　キャベツ　小松菜	610	23.0

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物や魚の種類は変更することがあります。

★印は3年生のリクエストメニューです。

	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月分　1日あたりの平均	616	25.1
3･4学年　1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

かぜの予防 ５つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を３食きちんととる

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

3 外で元気に遊び体力をつける

4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

5 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

23日「スウェーデン風ミートボール」について

スウェーデンでは、ミートボールにクリームソース・マッシュポテト・ピクルスなどをそえ、「リンゴンベリージャム」という酸味のきいたジャムをつけて食べます。

２３日の「スウェーデン風ミートボール」は、このスウェーデンの食べ方をイメージした献立です。リンゴンベリージャムは日本ではなかなか手に入らないので代わりに「ブルーベリージャム」をつけました。

ミートボールにジャムをつける？ちょっと意外な組み合わせですが、ぜひ食べてみましょう！