



1月学校給食献立予定表



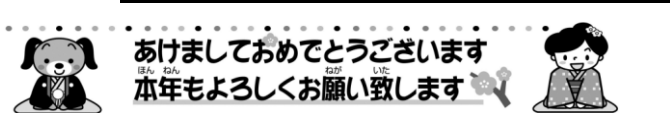
平成29年度

新宿区立天神小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10 水	【七草献立】 七草ぞうすい さわらの照り焼き じゃがいもバター醤油 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 さわら	米 でんぷん さとう じゃがいも バター	にんじん 干しいたけ だいこん かぶ こまつな せり なずな 長ねぎ しょうが	615	29.4
11 木	たらこスパゲティ ひよこ豆のサラダ 白菜スープ 牛乳	牛乳 ベーコン いか たらこ 生クリーム のり ひよこめ 鶏肉	スパゲッティ 油 さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ にんじん こまつな キャベツ にんにく はくさい	589	26.2
12 金	【鏡開き献立】 豚丼 お浸し 白玉しるこ 牛乳	牛乳 豚肉 あずき	米 麦 油 こんにやく さとう 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし こまつな えのきたけ	712	24.6
15 月	ごま塩ご飯 フライ2種(わかさぎ・いか) 野菜のからしあえ のっぺい汁 みかん 牛乳	牛乳 わかさぎ いか 卵 豚肉 油揚げ	米 黒ごま 油 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう でんぷん こんにやく さといも	キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん 長ねぎ みかん	687	28.4
16 火	【95周年スペシャルラッキーリクエスト】 アーモンドトースト はるさめサラダ ワントンスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳 ミルメーク	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 粉寒天	食パン バター はるさめ アーモンド さとう 油 ごま油 ワントンの皮 ミルメーク	きゅうり キャベツ にんじん しょうが 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ レモン	595	20.2
17 水	【伊那市産 しめじ】 パエリア コーンサラダ チキンとしめじのシチューパイ 牛乳	牛乳 鶏肉 いか えび 粉チーズ 卵	米 麦 バター 油 さとう 小麦粉 じゃがいも パイ皮	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン こまつな キャベツ ホールコーン しめじ グリンピース	715	27.1
18 木	もち入りきつねうどん 和風サラダ りんご 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお	冷凍うどん さとう もち スパゲッティ 油 白すりごま	干しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ りんご	609	22.1
19 金	【食育の日】 ご飯 かじきのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 生姜とろみ汁 牛乳	牛乳 かじき みそ ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん れんこん だいこん ぶなしめじ こまつな	610	29.2
22 月	ご飯(麦いり) すきやき風煮 もやしとわかめのごま浸し 抹茶ミルクゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 焼き豆腐 生わかめ 粉寒天 生クリーム	米 麦 油 さとう しらたき 車ふ 白ごま	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ	669	25.5
23 火	キムチチャーハン しゅうまい 五目スープ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 麦 油 ごま油 白ごま さとう でんぷん しゅうまいの皮 マロニー	にんじん 白菜キムチ ピーマン 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが グリンピース もやし こまつな	696	27.0
24 水	【給食始まりの献立】 おにぎり たくあん炒り煮 鮭の塩焼き 豚汁 牛乳	牛乳 焼きのり 甘塩鮭 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも	たくあん漬 ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	623	26.9
25 木	ココア揚げパン 花野菜のサラダ ポトフ 牛乳	牛乳 豚肉 フランクフルト	ミルクパン さとう 油 じゃがいも	にんじん カリフラワー ブロッコリー もやし たまねぎ りんご セロリー にんにく かぶ	630	20.1
26 金	五目あんかけ焼きそば さつまいも・大豆・じゃこの揚げ煮 フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉 さつまいも 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ いちご チンゲンサイ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	716	25.5
29 月	【東京都の料理】 深川めし 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ汁 牛乳	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん マロニー ごま油	ごぼう しょうが さやいんげん 干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ えのきたけ はくさい きょうな	650	29.4
30 火	鶏肉の照り煮みそ汁 ちくわともやしのごまあえ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま	こまつな チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ だいこん	673	24.7
31 水	手作りナン バターチキンカレー カラフルサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ	強力粉 油 さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご オレンジ	642	26.8
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 一日あたりの平均	652 25.8
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0



正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の相もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

お雑煮 (正月)	はなびらもち (正月)	鏡もち (正月・鏡開き)	ひしもち (ひな祭り)	ぼたもち・おはぎ (春と秋の彼岸)
主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。	桜もち、花見だんご (桜開花のころ)	柏もち、ちまき (端午の節句)	月見だんご (十五夜・十三夜)	亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



* 1月の給食費の引き落としは、1月9日(火)です。