



1 月学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

実施日		献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をととのえるもの		
10	水	牛乳 七草ぞうすい 七草の照り焼き じゃがいものバターじゃようゆ	牛乳 とり肉 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	628	30.8
11	木	牛乳 麦入りごはん 豆腐のすき焼き 白玉しるこ	牛乳 ぶた肉 豆腐 あずき	精白米 米粒麦 油 しらたき さとう でんぷん 白玉粉	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ	710	26.3
12	金	牛乳 スパゲティビーンズソース じゃがいものごまサラダ いちご	牛乳 ぶた肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう じゃがいも 白ごま	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな キャベツ いちご	613	24.0
15	月	牛乳 こぎつねごはん わかさぎのからあげ 豚汁	牛乳 油揚げ わかさぎ ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 でんぷん こんにゃく	さやいんげん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	622	25.1
16	火	牛乳 しょうゆラーメン スパイシーポテト サンふじ	牛乳 ぶた肉 大豆	冷凍ラーメン 油 さとう じゃがいも でんぷん	もやし にんじん たけのこ(水煮) こまつな しょうが 長ねぎ りんご	640	27.4
17	水	ジョア チキンライス コーンサラダ 伊那しめじのパイシチュー	ジョア とり肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	米 バター 油 さとう 小麦粉 じゃがいも パイ皮	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ もやし ホールコーン にんにく しめじ	658	19.5
18	木	牛乳 麦入りごはん いかのねぎ塩焼き ひじきの五目豆煮 みそ汁	牛乳 いか 芽ひじき 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 さとう ごま油 油 つきこんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん だいこん	596	28.8
19	金	牛乳 ポークカレーライス じゃこサラダ スイートスプリング	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ スイートスプリング	671	23.4
22	月	牛乳 麦入りごはん 魚のあずま煮 切干大根の和え物 みそ汁	牛乳 めかじき 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが 切干し大根 もやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ	707	27.4
23	火	牛乳 コッペパン・いちごジャム くじらとポテトのノルウェー わんたんスープ	牛乳 くじら ぶた肉	コッペパン 油 じゃがいも でんぷん さとう ワンタンの皮	いちごジャム しょうが さやいんげん にんじん 干しいたけ にんにく もやし 長ねぎ	716	30.3
24	水	牛乳 きつねうどん 野菜のからし和え さつまいものごまだんご	牛乳 とり肉 油揚げ	冷凍うどん 油 さとう さつまいも 白玉粉 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし	680	22.2
25	木	牛乳 深川めし 小松菜入りたまご焼き 塩ちゃんこ汁	牛乳 あさり 油揚げ ぶた肉 卵 とり肉 豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん はるさめ	ごぼう しょうが さやいんげん 干しいたけ 長ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく えのきたけ 白菜 水菜	635	29.4
26	金	牛乳 ブルコギ丼 わかめスープ 不知火	牛乳 ぶた肉 とり肉 乾燥わかめ	米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら こまつな 長ねぎ 不知火	596	22.1
29	月	牛乳 チャーハン ししゃものチーズ春巻き 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 むきえび 卵 ししゃも ピザチーズ とり肉	米 米粒麦 油 春巻きの皮	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 だいこん こまつな	649	26.2
30	火	牛乳 焼きカレーパン かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン プレーンヨーグルト	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト かぶ 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶	605	22.4
31	水	牛乳 鮭のそぼろごはん ふろふき大根 いもこ汁	牛乳 塩ざけ 赤みそ ぶた肉 豆腐	米 米粒麦 白ごま 三温糖 油 でんぷん こんにゃく さといも	しょうが だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれんそう	649	27.4
◎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	648 24.7
						3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



今年度も残すところあと3か月を切りました。まだまだ寒さが厳しい日々が続きます。冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい季節です。バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養を心がけて過ごしましょう。

1月24日～31日は全国学校給食週間です

1月22日(月)～26日(金)の5日間は

「うしなな給食週間」を実施します。

詳細は裏面をご覧ください。



学校給食クイズの答えと解説

※裏面のクイズに挑戦してからお読みください※

- 和食ではご飯を(① 左)、汁物を(② 右)に置きます。
- 戦後の給食は外国からの支援物資である小麦粉を使った(③ パン)が主食でした。
- 牛乳小の給食は(④ 7人)の調理員さんが作っています。
- お相撲さんが食べるちゃんこは(⑤ とり肉)を使います。相撲は手をつくると負けてしまうことから、手(前足)が地面につく動物を使わないようにしているそうです。
- プルは(⑥ 火)という意味です。“プルコギ”とは、味付きの肉を炒めた料理という意味になります。