



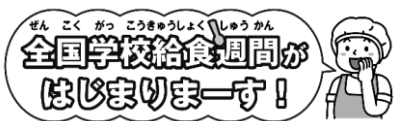
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	七草入りそうすい	牛乳	筑前煮 白玉ぜんざい	牛乳 鶏もも肉 なると あずき	精白米 でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう 白玉粉	にんじん だいこん かぶ 干しいたけ えのきたけ こまつな せり 長ねぎ ごぼう たけのこ いんげん	803 kcal 28.8 g 16.5 g 2.9 g
11 木	白菜のうま煮丼	牛乳	野菜の辛し和え 豚汁 みかん	牛乳 豚かた肉 みそ	精白米 麦 油 つきこんにゃく さとう こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ こまつな だいこん みかん	750 kcal 29.7 g 18.8 g 3.6 g
12 金	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	パンプキンポタージュ ツナサラダ	牛乳 ウィンナー 豚かた肉 ベーコン 白いんげん 生クリーム ツナ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	740 kcal 29.5 g 36.1 g 3.9 g
15 月	キーマカレー	牛乳	ブロッコリーサラダ パインゼリー	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ ロースハム 粉寒天	精白米 麦 米粉 さとう 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー パインアップル ユース	754 kcal 27.1 g 20.1 g 2.5 g
16 火	シーフードピラフ	牛乳	オリーブオイルのサラダ チョコ蒸しパン	牛乳 ベーコン いか あさり	麦 精白米 油 オリーブ油 さとう じゃがいも 小麦粉 チョコレート	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン	730 kcal 27.6 g 20.7 g 2.6 g
17 水	長崎ちゃんぽん	牛乳	いももち みかん	牛乳 ベーコン 豚かた肉 あさり なると あおのり	チャンポンめん 油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ はくさい こまつな たまねぎ みかん	702 kcal 27.3 g 26.7 g 2.7 g
18 木	フィッシュバーガー	牛乳	白いんげん豆のスープ いちご	牛乳 たら ベーコン 豚かた肉 いんげんまめ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ はくさい こまつな いちご	721 kcal 36.1 g 30.0 g 3.2 g
19 金	ご飯 のりの佃煮	牛乳	肉豆腐 荳わかめのサラダ	牛乳 もみのり 豚かた肉 豆腐 くさわかめ	精白米 麦 さとう 油 つきこんにゃく	にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ	766 kcal 31.7 g 23.9 g 2.3 g
22 月	カレーライス	牛乳	じゃこサラダ いちご	牛乳 鶏もも肉 青大豆 ちりめんじゃこ	精白米 麦 小麦粉 油 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ いちご	788 kcal 28.2 g 25.5 g 2.5 g
23 火	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 中華風サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚かた肉 みそ 生揚げ 粉寒天	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ きゅうり 切干し大根 オレンジジュース	777 kcal 29.2 g 24.3 g 2.0 g
24 水	スパゲッティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ	スパゲッティ 油 米粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤、黄パプリカ コーン パイン みかん	755 kcal 27.9 g 21.8 g 2.4 g
25 木	コッパン いちごジャム	牛乳	揚げ若鶏のレモン煮 じゃがいもサラダ ABCスープ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	コッパン 油 でんぷん さとう じゃがいも ABCマカロニ	いちごジャム レモン たまねぎ ホールコーン にんじん さやいんげん キャベツ パセリ	803 kcal 29.1 g 34.4 g 3.0 g
26 金	おむすび (おかか・ゆかり)	牛乳	焼き鮭 たくあん炒り煮 すいとん汁	牛乳 花かつお 甘塩鮭 粉かつお	精白米 油 ごま油 小麦粉	ゆかり たくあん漬 はくさい にんじん だいこん こまつな	720 kcal 29.9 g 17.8 g 3.7 g
29 月	五目ごはん	牛乳	照り焼きチキン 青菜の磯の香和え みそしる	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 刻みのり みそ	精白米 もち米 油 さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ ぶなしめじ さやいんげん はくさい こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ	741 kcal 33.4 g 25.0 g 3.9 g
30 火	あしたばパン	牛乳	ラザニア 白菜ときのこのスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 チーズ 豚かた肉	あしたばパン 油 マカロニ 米粉 パター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ぶなしめじ こまつな	758 kcal 35.8 g 30.1 g 4.6 g
31 水	豚キムチ丼	牛乳	わかめスープ グレープゼリー	牛乳 豚かた肉 鶏もも肉 わかめ 粉寒天	精白米 麦 油 でんぷん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん キムチ りょくとうもやし いら だいこん こまつな ぶどうジュース	714 kcal 27.9 g 20.2 g 3.5 g

751 kcal	830 kcal
30.0 g	33.0 g
24.5 g	26.0 g
3.1 g	2.5 g
今月平均	基準値

**今月の給食目標**

- ・食生活に関心をもとう。
- ・給食週間にあわせ、給食の歴史やねらいを理解しよう。

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)



1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

