



1月学校給食献立予定表



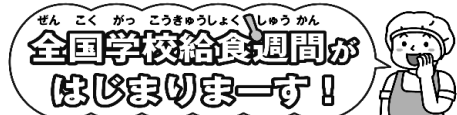
令和4年

新宿区立落合第四小学校

実施日	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)
12	水	牛乳 昆布ごはん とり肉の甘辛焼き 雑煮風白玉汁	牛乳 とり肉 油あげ きざみ昆布 大豆 みそ けずり節	米 麦 油 さとう しらたま	しょうが 干しいたけ だいこん にんじん はくさい こまつな 長ねぎ	600	29.6
13	木	牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き 炒めなます とうふのみそ汁	牛乳 ぶり 油あげ けずり節 みそ 豆ふ わかめ	米 麦 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	639	29.7
14	金	牛乳 シュガートースト 豆のトマトシチュー キャベツサラダ	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ ひよこめ	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな	617	22.7
17	月	牛乳 おにぎり 焼き魚 たくあんの炒り煮 さつまいものみそ汁	牛乳 甘しおじゃけ けずり節 とり肉 みそ	米 油 ごま油 白ごま さつまいも	たくあん漬 たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	599	28.2
18	火	牛乳 五色ごはん 野菜のからしあえ すいとん	牛乳 芽ひじき とり肉 油あげ けずり節	米 麦 油 さといも こんにやく さとう 小麦粉	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ もやし たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	579	24.0
19	水	牛乳 コッペパン イチゴジャム くじらの竜田あげ 野菜のレモンあえ ワンタンスープ	牛乳 くじら肉 しらす干し ぶた肉	コッペパン 油 ごま油 かたくり粉 小麦粉 さとう ワンタンの皮	いちごジャム しょうが にんにく だいこん にんじん キャベツ レモン果汁 干しいたけ もやし 長ねぎ ほうれんそう	578	29.7
20	木	牛乳 深川めし 小松菜いり卵焼き 塩ちゃんこ汁【東京都の料理】	牛乳 あさり 油あげ ぶた肉 豆ふ 卵 とり肉	米 麦 油 さとう 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油	ごぼう しょうが 干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ にんにく えのきたけ はくさい みずな	622	31.0
21	金	牛乳 スパゲッティミートソース フレンチサラダ 果物	牛乳 ぶた肉 レンズまめ 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト パセリ キャベツ さやいんげん こまつな みかん	596	25.9
24	月	牛乳 とりごぼうピラフ ポテトと豆のチーズ焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこめ チーズ ぶた肉	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう マッシュルーム缶 グリンピース たまねぎ セロリー にんにく キャベツ かぶ ホールトマト かぶの葉	592	22.5
25	火	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン のりのナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 とり肉 みそ きざみのり ぶた肉 豆ふ	米 麦 油 かたくり粉 さとう 白ごま ごま油	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜	647	25.3
26	水	牛乳 盛岡じゃじゃめん かきたまスープ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ぶた肉 大豆 けずり節 みそ 卵	細うどん ごま油 さとう かたくり粉 小麦粉 油 黒砂糖	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ ホールコーン こまつな	624	25.7
27	木	牛乳 麦ごはん 魚のにんにくねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら 吉野汁	牛乳 たら みそ ぶた肉 けずり節 昆布 とり肉 油あげ 豆ふ	米 さとう ごま油 油 こんにやく じゃがいも さといも かたくり粉	しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ ほうれんそう	598	29.6
28	金	牛乳 麦ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 生あげ くきわかめ	米 麦 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 長ねぎ もやし きゅうり	636	23.9
31	月	牛乳 チキンカレーライス もやしサラダ パンナコッタ(いちごソース)	牛乳 とり肉 寒天 生クリーム	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし いちごジャム	686	22.3

◎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	615	26.4
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0



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。落四小では、1/17～1/21
に、昔の給食を再現した献立や、
郷土料理が登場する予定です。

