



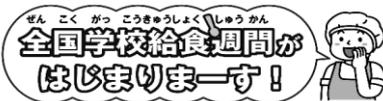
1月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12 水	○	【鏡開き】 きつねうどん わかめサラダ 白玉しるこ	牛乳 油揚げ わかめ あずき 豆腐	うどん 油 さとう 白玉粉	干しいたけ にんじん こまつな 長ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	713	26.0	
13 木	○	【6年リクエスト】 ジャージャー丼 パリパリサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 寒天	米 麦 ごま油 さとう でんぶん ワンタンの皮 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ バイン缶 みかん缶 白桃缶 いちご	672	22.3	
14 金	ジョ ア	キーマカレー 果物(みかん) コールスローサラダ	ジョア 豚肉 鶏肉	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん	686	24.1	
17 月	○	【1-2リクエスト】 食パン 苺ジャム&バター 卵のココット焼き コーンチャウダー 果物(いちご)	牛乳 豚肉 卵 豆乳	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	いちごジャム たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム にんにく ホールコーン パセリ いちご	670	26.7	
18 火	○	鶏肉の照り煮丼 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 でんぶん さとう こんにやく さといも	こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	664	24.3	
19 水	○	メキシカンライス ベーコンとブロッコリーのサラダ キャベツとかぶのスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン	米 麦 バター さとう 油	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン にんじん ブロッコリー キャベツ りんご セロリー にんにく かぶ ほうれんそう	668	23.5	
20 木	○	五目あんかけ焼きそば 春巻き	牛乳 豚肉 なた と豚肉	碗油 中華めん さとう でんぶん ごま油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが もやし はくさい にら 長ねぎ たけのこ	667	24.4	
21 金	○	ごはん・しそひじき 生揚げと野菜の煮物 野菜の甘酢浸し	牛乳 ひじき 粉かつお 生揚げ 豚肉	米 油 さとう 白ごま	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし ほうれんそう	637	25.7	
24 月	○	【給食週間①明治の給食】 おにぎり 鮭のあけぼの焼き かぶの三色漬け 豚汁	牛乳 のり さけ 花かつお 豚肉 みそ	米 マヨネーズ 油 こんにやく	にんじん かぶ きゅうり しょうが レモン ごぼう だいこん 長ねぎ	629	28.2	
25 火	○	【給食週間②大正の給食】 五目ごはん 擬製豆腐 いもこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	米 麦 油 さとう こんにやく さといも	干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう	643	26.2	
26 水	○	【給食週間③明治の給食】【6年リクエスト】 黒砂糖パン 果物(みかん) ほうれん草と鶏肉のグラタン ポイル野菜のゆかりがけ	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 油 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ もやし ゆかり なつみかん	625	25.0	
27 木	○	【給食週間④昭和～平成の給食】 スパゲティナーポリタン カラフルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう はちみつ	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース こまつな キャベツ もやし ホールコーン りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶	632	25.1	
28 金	ジョ ア	【給食週間⑤令和の給食】 五穀ご飯 スープカレー フライドビーンズサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 大豆	米 黒米 麦 きび あわ 黒ごま 油 じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン しょうが こまつな もやし キャベツ	638	24.3	
31 月	○	【1-1リクエスト】 きなこ揚げパン ABCスープ 鶏肉のガーリック焼き しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	油 コッペパン さとう マカロニ	にんにく りんご たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな りんごジュース	656	27.0	
◎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	657	25.2
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。

