



# 1がつ こんだてひょう



2021年 1月

新宿区立戸山小学校

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
8 金	<b>お正月献立</b> 七草うどん	○	笹かまのいそべ揚げ みそドレサラダ	牛乳、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用)、油揚げ、 笹かまぼこ(卵不使用)、 あおのり、みそ	うどん、米粉、 でんぷん、さとう、 ひまわり油	にんじん、だいこん、かぶ、 しめじ、長ねぎ、こまつな、せり、 かぶ(葉)、キャベツ、 もやし	584 kcal 23.4 g
12 火	豆乳タンタン麺	○	豆腐ナゲット みかん	牛乳、豚肉、高野豆腐、 みそ、豆乳、 豆腐、鶏肉	冷凍ラーメン ひまわり油、 さとう、白練りごま、 ごま油、でんぷん、米粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、干しいたけ、 もやし、チンゲンサイ、 長ねぎ、みかん	672 kcal 28.5 g
13 水	ねぎ塩豚丼	○	じゃこと油揚げのサラダ さつまい	牛乳、豚肉、 ちりめんじゃこ、油揚げ、 鶏肉、みそ	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油、 さとう、さつまいも	にんにく、しょうが、赤ピーマン、 ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、もやし レモン、キャベツ、にんじん、 こまつな、だいこん	662 kcal 26.6 g
14 木	セルフホットドック	○	白菜の豆乳シチュー いちご	牛乳、ウィンナー、 鶏肉、豆乳、 生クリーム	コッペパン、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、にんにく、 たまねぎ、はくさい、ホールコーン、 しめじ、パセリ、いちご	616 kcal 22.7 g
15 金	ご飯	○	ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃのきんぴら わかめスープ	牛乳、ぶり 焼き竹輪(卵不使用) 鶏肉、豆腐、 わかめ	米、さとう、 でんぷん、ごま油、 こんにゃく	ゆず、にんじん、かぼちゃ、 さやいんげん、はくさい、 えのきだけ、こまつな	612 kcal 26.5 g
18 月	キャベツとツナの ペペロンチーノスパゲ ティ	○	人参ドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン ツナ	スパゲッティ、 オリーブ油、さとう、 ひまわり油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、ほうれんそう、 ホールコーン、セロリー、 ホールトマト	595 kcal 23.3 g
19 火	丸パン	○	豚肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト キャベツスープ	牛乳、豚肉、 ベーコン、 鶏肉、豆腐	丸パン、 さとう、ひまわり油 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 パセリ、しょうが、セロリー、 キャベツ、えのきだけ、こまつな	632 kcal 27.6 g
20 水	中華うま煮丼	○	もやしの中華風サラダ もずく汁 いちご	牛乳、豚もも なると(卵不使用)、 生揚げ、鶏肉、 豆腐、もずく	米、ひまわり油、 でんぷん、ごま油、 さとう	にんにく、しょうが、干しいたけ、いち ご にんじん、だけのこ、たまねぎ、はくさい、 もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ネー 大根、えのきだけ、万能ねぎ、こまつな	613 kcal 24.6 g
21 木	じゃこ菜めし	○	きんめだいの西京焼き じゃがいもの変わりきんぴら のっぺい汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 きんめだい、みそ 豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、 じゃがいも、こんにゃく でんぷん	のざわな漬、 ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、だいこん、しめじ、 長ねぎ、こまつな	636 kcal 26.9 g
22 金	卵入り 五目チャーハン	○	もち米付き肉団子 ビーフンスープ	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 豆腐、みそ 鶏肉	米、ひまわり油、 ごま油、さとう、 でんぷん、もち米、 ビーフン	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、グリーンピース、だけのこ、 干しいたけ、セロリー はくさい、えのきだけ、にら	621 kcal 23.8 g
25 月	<b>和牛使用献立</b> ブルコギ丼	○	大根サラダ フルーツポンチ	牛乳、牛肉、 みそ 粉寒天	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、はるさめ ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、だけのこ、 干しいたけ、しょうが、にんにく、 にら、きゅうり、だいこん、 パイン缶、みかん缶	700 kcal 27.7 g
26 火	ポークカレーライス	○	揚げ大豆とツナのサラダ 果物(スイートリグ)	牛乳、豚肉、 いんげんまめ、 大豆、ツナ	米、ひまわり油、米粉 じゃがいも、はちみつ さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト、こまつな、キャベツ だいこん、スイートスプリング	697 kcal 21.9 g
27 水	ご飯	○	おかずみそ 五目カレー煮 吉野汁	牛乳、みそ 粉かつお、豚肉、 生揚げ、鶏肉、 豆腐	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 でんぷん	ごぼう、にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、万能ねぎ、たまねぎ、 さやいんげん、だいこん、長ねぎ、 みつば	670 kcal 25.2 g
28 木	チリビーンズドッグ	○	ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、 生クリーム	コッペパン、ひまわり油、 米粉、さとう、 バター、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、 もやし、ホールコーン、クリームコーン、 パセリ	606 kcal 21.9 g
29 金	鶏とさつまいもの おこわ	○	ぶり大根 油揚げのみそ汁	牛乳、粉かつお、 鶏肉、油揚げ、 ぶり、豆腐、 みそ	米、もち米、さつまいも、 ひまわり油、さとう、米粉、 でんぷん	しめじ、しょうが、にんじん、だいこん、 万能ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、えのきだけ、こまつな	714 kcal 30.6 g
30 土	カレーピラフ	○	フライドポテトサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳、ウィンナー、 鶏肉	米、ひまわり油、 じゃがいも、 さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、さやいんげん、もやし キャベツ、こまつな、チンゲンサイ しょうが	611 kcal 17.8 g
1月分 一日あたりの平均							640 kcal 24.9 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

