



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12 火	七草うどん	○	和風ツナサラダ 白玉しるこ	うどん, さとう, ごま油, ひまわり油, しらたま	牛乳, 鶏肉, かまぼこ(卵不使用), 油揚げ, わかめ, ツナ, あずき	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	600 kcal 23.5 g
13 水	豚キムチ丼	○	トックスープ りんご	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, 白すりごま, ごま油, トック	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 鶏肉, わかめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 白菜キムチ(はく無し), はくさい, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, りんご	660 kcal 24.1 g
14 木	チキンライス	○	鮭のからしマヨネーズ焼き 野菜スープ	米, 麦, ひまわり油, バター, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, さけ, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, えのきたけ, こまつな	643 kcal 27.9 g
15 金	きな粉ココア あげパン	○	ワンタンスープ じゃこサラダ スイーツプリング	コッペパン, さとう, ワンタンの皮, ごま油, さとう, ひまわり油	牛乳, きな粉, 豚肉, なると(卵不使用), ちりめんじゃこ	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, 長ねぎ, こまつな, だいこん, キャベツ, スイーツプリング	603 kcal 23.0 g
18 月	ごはん	○	肉じゃが ごまドレサラダ ぼんかん	米, 麦, ひまわり油, つきこんやく, じゃがいも, さとう, 白すりごま, ごま油	牛乳, 豚肉	にんじん, たまねぎ, グリンピース, もやし, キャベツ, こまつな, ぼんかん	642 kcal 21.6 g
19 火	みそラーメン	○	わかめサラダ 大学いも	中華麺, ひまわり油, ごま油, さとう, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, ちりめんじゃこ	しょうが, にんにく, にんじん, きくらげ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, こまつな, だいこん, ホールコーン	639 kcal 24.0 g
20 水	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	食パン, ひまわり油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ベーコン, ロースハム, チーズ, 鶏肉, ヨーグルト	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	619 kcal 24.5 g
21 木	ごはん	○	さわらの照り焼き 上州きんぴら おきりこみ	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油, つきこんやく, ほうとう	牛乳, さわら, 鶏ひき肉, 焼き竹輪(卵不使用), 豚肉, みそ	しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, こまつな	617 kcal 27.9 g
22 金	根菜の変わり マーボー丼	○	春雨サラダ グレーゼリー	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ, さとう	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 生揚げ, 粉寒天	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, れんこん, だいこん, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, ぶどうジュース	637 kcal 21.5 g
25 月	ゆかりごはん	○	鶏肉のたれザンギ(から揚げ) 和風ドレッシングサラダ みそ汁(じゃがいも)	米, 麦, 白ごま, 米粉, さとう, ごま油, ひまわり油, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ	ゆかり, しょうが, にんじん, もやし, だいこん, こまつな, たまねぎ, えのきたけ	681 kcal 23.9 g
26 火	むろあじの カレーミートスパゲッティ	○	コールスローサラダ ミルクゼリー	スパゲッティ, ひまわり油, 小麦粉, さとう	牛乳, 豚ひき肉, むろあじ, レンズまめ, 粉チーズ, 粉寒天, 生クリーム	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, もやし, キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン, みかん缶	664 kcal 28.3 g
27 水	東京ポークカレー	○	東京野菜サラダ ぼんかん	米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	牛乳, 豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, キャベツ, だいこん, こまつな, ぼんかん	657 kcal 19.0 g
28 木	ハニートースト	○	冬野菜のクリームシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン, バター, はちみつ, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, 米粉マカロニ, さとう	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, かぶ, しめじ, かぶ(葉), もやし, キャベツ	630 kcal 21.3 g
29 金	鮭ごはん	○	切干大根のたまご焼き みそドレサラダ のっぺい汁	米, 麦, 白ごま, ひまわり油, さとう, こんにゃく, でんぷん	牛乳, 塩ざけ, 鶏ひき肉, 卵, わかめ, みそ, 豚肉, 油揚げ	しょうが, たまねぎ, にんじん, 切干大根, 干しいたけ, 万能ねぎ, キャベツ, もやし, だいこん, 長ねぎ, こまつな	648 kcal 29.7 g

◎ 学校行事等の都合により、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

639 kcal

24.6 g

全国学校給食週間もとい... 戸山小☺学校給食月間!!

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal

24.0 g

毎年1月の最終週(24~30日頃)に学校給食を記念したイベント『全国学校給食週間』が全国各地の小中学校などで行われ、わが戸山小学校でもこの時期になると思考錯誤の上、毎年いろいろなテーマの給食を出しています。

今年のテーマは“戸山小の給食NO1決定戦”と題した全校給食リクエストアンケートを実施し、各部門の人気給食メニューを決定いたしました! ※うれしいことに人気メニューが多すぎて最終週だけでは日数が足りなかったため、今年は1月全体を使っの『戸山小☺学校給食月間』としました。

<p>☺ごはん部門☺ ※カレー以外</p> <p>第1位 鮭ごはん(26人)</p> <p>第2位 豚キムチ丼</p> <p>〃 わかめごはん(22人)</p> <p>第3位 ゆかりごはん(13人)</p>	<p>☺めん部門☺</p> <p>第1位 うどん各種(119人)</p> <p>第2位 みそラーメン(83人)</p> <p>第3位 スパゲッティ</p> <p>ミートソース(30人)</p>	<p>☺パン部門☺ ※あげパン以外</p> <p>第1位 ハニートースト(77人)</p> <p>第2位 ピザトースト(73人)</p> <p>第3位 ガーリックトースト</p> <p>〃 ハンバーガー(30人)</p>	<p>☺汁物・スープ部門☺</p> <p>第1位 みそ汁・豚汁(60人)</p> <p>第2位 ワンタンスープ(51人)</p> <p>第3位 シチュー各種</p> <p>〃 コンスープ(20人)</p>
<p>☺魚おかず部門☺</p> <p>第1位 鮭のマヨネーズ焼き(69人)</p> <p>第2位 さんまのかば焼き(36人)</p> <p>第3位 揚げ魚・焼き魚各種(少数)</p>	<p>☺肉おかず部門☺</p> <p>第1位 肉じゃが(128人)</p> <p>第2位 から揚げ(60人)</p> <p>第3位 豚肉のすき焼き煮(16人)</p>	<p>☺野菜おかず部門☺</p> <p>第1位 マカロニサラダ</p> <p>※米粉マカロニを含む(65人)</p> <p>第2位 春雨サラダ</p> <p>〃 じゃこサラダ</p> <p>〃 みそドレサラダ(26人)</p>	<p>☺デザート部門☺</p> <p>第1位 フルーツポンチ(102人)</p> <p>第2位 レモンスカッシュゼリー</p> <p>〃 グレーゼリー(35人)</p> <p>第3位 フルーツヨーグルト(16人)</p>