



# 1がつ こんだてひょう



2022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食分 - たんぱく質	
11 火	始業式 (給食なし日です)							
12 水	キャベツとツナの ペペロンチーノ	○	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	赤とうがらし、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	574 kcal 23.1 g	
13 木	ご飯	○	しそひじき 野菜のうま煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳、芽ひじき 鶏肉、生揚げ みそ	米 ひまわり油 こんにやく じゃがいも	ゆかり、しょうが、ごぼう にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、かぼちゃ、こまつな	573 kcal 20.3 g	
14 金	卵入り 五目チャーハン	○	珍珠丸子(チェンジュワンス) ビーフンスープ	牛乳、豚肉、卵 なると豆腐 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、えのきたけ にら	592 kcal 24.0 g	
17 月	鶏とさつまいもの おこわ	○	魚と大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳、粉かつお 鶏肉、油揚げ 生揚げ、みそ かんばち	米、もち米 さつまいも ひまわり油 さとう 米粉 でんぷん	にんじん、しめじ、しょうが だいこん、万能ねぎ、なめこ 長ねぎ、こまつな	652 kcal 29.1 g	
18 火	ドライカレー	○	揚げ大豆とツナのサラダ くだもの(スイートアリンカ)	牛乳、豚肉 高野豆腐 いんげんまめ 大豆、ツナ	米 ひまわり油 米粉 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、ホールコーン マッシュルーム、 ダイスカットトマト、ピーマン こまつな、キャベツ、だいこん スイートスプリング	693 kcal 27.6 g	
19 水	ブルコギ丼	○	切り干し大根のナムル フルーツポンチ	牛乳、豚肉 みそ	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 こまつな、切り干し大根 パイン、みかん	602 kcal 20.4 g	
20 木	ご飯	○	おかずみそ 五目カレー煮 ミルクゼリー-みかんのせ	牛乳、みそ 粉かつお、豚肉 生揚げ 生クリーム	米、さとう ひまわり油 つきこんにやく じゃがいも	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 みかん	659 kcal 23.8 g	
21 金	チリピーズ ドッグ	○	コーンチャウダー みかん	牛乳、豚肉、大豆 ピザチーズ ベーコン いんげんまめ 生クリーム	コッペパン ひまわり油 小麦粉 バター 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 ホールコーン クリームコーン、パセリ みかん	580 kcal 22.6 g	
24 月	学 バターライス・ チリンドロン	○	ボルサルダ (※ねぎとタラのスープ) 焼きりんご	牛乳、鶏肉 ひよこめめ たら	米、バター ひまわり油 じゃがいも さとう	パセリ、にんにく、たまねぎ にんじん、ホールトマト ピーマン、長ねぎ、 りんご	605 kcal 20.2 g	
25 火	校 おっきりこみ	○	ゼリーフライ みかん	牛乳、豚肉 卵 生揚げ おから	冷凍ほうとう種 ひまわり油、さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	干しいたけ、にんじん だいこん、ごぼう、長ねぎ こまつな、たまねぎ みかん	577 kcal 21.7 g	
26 水	給 丸パン	○	ピエスカピッツァ ショルパ グレーゼリー	牛乳、豚肉 卵 豆腐、鶏肉 寒天	丸パン ひまわり油 パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ、にんにく トマトピューレ、セロリー にんじん、ホールトマト レモン、パセリ ぶどうジュース	553 kcal 23.5 g	
27 木	週 ご飯	○	ヤンニョムチキン のりドレッシングサラダ トックスープ	牛乳、鶏肉 のり 豆腐	米、ひまわり油 でんぷん、さとう ごま油 トック	しょうが、にんにく、にんじん キャベツ、もやし、こまつな はくさい、えのきたけ 長ねぎ	667 kcal 24.0 g	
28 金	間 衣笠丼	○	大根と豚肉の炊いたん 白玉団子黒蜜きなこかけ	牛乳、油揚げ 卵 豚肉 きな粉	米、ひまわり油 さとう 冷凍しらたま 黒砂糖	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、だいこん こまつな	584 kcal 22.7 g	
31 月	給 ご飯	○	アブラカレイのおろしあんかけ 野菜の醤油あえ きりたんぼ汁	牛乳、あぶらカレイ 鶏肉	米 ひまわり油 米粉 さとう でんぷん、きりたんぼ	しょうが、だいこん こまつな、にんじん キャベツ、もやし まいたけ、ごぼう	591 kcal 24.7 g	
1月分 一日あたりの平均							607 kcal 23.4 g	
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g	



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いたします。  
給食室一同

