



1月学校給食献立予定表



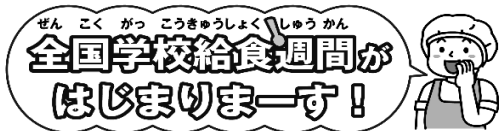
令和4年

新宿区立四谷第六小学校

実施日	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	【七草献立】牛乳 七草うどん 大根のなます風 さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 鶏肉 けずり節 油揚げ 大豆	うどん 小麦粉 さとう 油 さつまいも	にんじん はくさい かぶ こまつな だいこん せり 長ねぎ	584	22.8
13 木	【鏡開き献立】牛乳 こぎつねごはん いかの松笠焼き おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 けずり節 油揚げ いか 小豆	米 さとう 油 こんにやく 白玉粉	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな えのきたけ	632	29.3
14 金	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 卵 みそ	米 油 こんにやく 焼き麩 さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし はくさい	581	24.2
17 月	ごはん 照り焼きハンバーグ ツナと野菜の和風サラダ 牛乳 キャベツとかぶのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ缶	米 やまといも パン粉 油 でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ セロリー にんにく かぶ ホールトマト	599	24.9
18 火	フレンチトースト 牛乳 トマトクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 卵 鶏肉 生クリーム	食パン さとう パター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト パセリ ブロッコリー もやし キャベツ りんご	654	25.4
19 水	みそラーメン 牛乳 大根のサラダ おからパナナケーキ	牛乳 豚肉 みそ 卵 おから	ラーメン 油 ごま油 さとう 小麦粉 パター	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きくらげ 長ねぎ なら だいこん こまつな パナナ	650	26.9
20 木	【食育の日】牛乳 わかめごはん 鮭のチャンチャン焼き かきたま汁 オレンジ	牛乳 わかめ さけ みそ けずり節 豆腐 卵	米 ごま 油 さとう バター でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ こまつな オレンジ	578	29.1
21 金	冬野菜のマーボー丼 牛乳 もやしの中華和え あんにん豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 粉寒天 豆乳	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ れんこん だいこん 長ねぎ なら きゅうり もやし みかん缶 バイン缶	641	22.3
24 月	【昔の給食献立】牛乳 ソフトめん 菊花みかん ミートソース コールスローサラダ	牛乳 豚肉	中華めん 油 はちみつ	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 キャベツ ほうれんそう ホールコーン みかん	555	22.6
25 火	【郷土料理(東北地方)】牛乳 ごはん 豆あじのから揚げ 白菜のゆずしょうゆ せんべい汁	牛乳 豆あじ 鶏肉	米 油 でんぷん 小麦粉 かやきせんべい	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず まいたけ ごぼう だいこん こまつな	586	26.5
26 水	【世界のメニュー(スペイン)】牛乳 バターライス チリンドロン ポルサラダ 野菜チップス	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	米 パター 油 オリーブ油 じゃがいも さつまいも	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン しいたけ ごぼう れんこん かぼちゃ	626	20.4
27 木	【昔の給食献立】コッペパン 牛乳 いちごジャム 野菜スープ くじらのマリアナソース コーンサラダ	牛乳 くじら肉 ベーコン 白いんげん	コッペパン でんぷん 油 さとう じゃがも	にんにく しょうが たまねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン セロリー はくさい	571	28.4
28 金	【地産地消献立(東京都)】牛乳 ごはん 東京野菜のおろし和え さばの香味焼き 東京だんべえ汁	牛乳 さば けずり節 豚肉	米 さとう 油 さとも こんにやく 小麦粉	にんにく しょうが にんじん キャベツ はくさい こまつな だいこん 長ねぎ	614	27.6
31 月	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ りんご	牛乳 豚肉 青大豆 ちりめんじゃこ	米 油 小麦粉 さとう じゃがも ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん キャベツ りんご	687	25

◎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	611	25.4
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。

