



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 31 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 ちくわく 血や肉になる	さいろの食品 ばたら ちから たいけん 働く力や体温になる	みどりの食品 からだ ちようし 体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん (中学年)	
9	水	もちいりきつねうどん かわりだいがくいも きつなみかん	○	牛乳 油揚げ とり肉 かえり煮干し	生うどん もち さとう さつまいも 黒いりごま 揚げ油 水あめ	にんじん たけのこ しめじ 長ねぎ こまつな みかん	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	
10	木	ななくさそうすい ちくわのいそべあげ じゃがいものあまからに りんご	○	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ 青のり	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 さとう じゃがいも	にんじん 大根 大根の葉 かぶ かぶの葉 せり 長ねぎ 白菜 こまつな りんご	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	
11	金	あおなごはん さわらのさいきょうやき れんごんのきんぴら しらたましるこ	○	牛乳 さわら 絹豆腐 さつま揚げ 淡色辛みそ あずき	米 米粒麦 白いりごま 油 さとう ごま油 白玉粉	こまつな しょうが れんこん にんじん さやいんげん	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	
15	火	こだいまいごはん まつかぜやき よしのじる もやしとこまつなのからししょうゆ	○	牛乳 とりひき肉 たまご 赤色辛みそ 油揚げ かまぼこ とり肉	米 米粒麦 黒米 さとう 生パン粉 白いりごま つきごんにゃく うどん でんぶん 玉ふ	長ねぎ にんじん みつば もやし こまつな	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g	
16	水	ミートサンド クラムチャウダー やさいのピクルス	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 あさりむき身 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 油 バター じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり グリーンピース	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g	
17	木	ごもくうまにどん チンゲンサイとしめじのスープ おかしなめたまやき	○	牛乳 豚肩肉 いか えび かまぼこ うずら卵 とり肉 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 油 でんぶん ごま油 さとう	にんじん たけのこ チンゲンサイ 白菜 しめじ もやし 長ねぎ にんにく しょうが 黄桃缶	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g	
18	金	むぎごはん ゼリーフライ もやしとほうれんそうのいそあえ だいごんとわかめのみそしる	○	牛乳 おから たまご もみのり 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ もやし ホールコーン(冷) 大根 こまつな	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g	
21	月	ひじきチャーハン とうふだんごのスープ さんしょくあえ	○	牛乳 ひじき たまご 豚肩肉 絹豆腐	米 米粒麦 油 さとう 白玉粉 ごま油 白いりごま	にんじん グリンピース(冷) 長ねぎ きくらげ しょうが こまつな きゅうり	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g	
22	火	さんしょくそぼろごはん もずくいりみそしる りんご	○	牛乳 とりひき肉 たまご 高野豆腐 もずく 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 じゃがいも さとう 油	しょうが ほうれんそう 玉ねぎ えのきたけ こまつな もやし りんご	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g	
23	水	にしよくおにぎり (ゆかり・しお) さけのしおやき とんじる はくさいのゆずふうみ	○	牛乳 鮭 焼きのり 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 ごんにゃく じゃがいも 油	白菜 ゆず ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 こまつな	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g	
24	木	むぎごはん ムロアジのメンチカツ こまつなともやしのあまじょうゆ かきたまじる	がっこうきゅうしよくしゅうかん	○	牛乳 むろあじ たまご 豆腐 淡色辛みそ おから 赤色辛みそ	米 米粒麦 パン粉 白いりごま 揚げ油 小麦粉 さとう でんぶん	玉ねぎ もやし こまつな にんじん 長ねぎ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
25	金	スパゲティミートソース なんでもせんぎりサラダ りんごのヨーグルトケーキ		○	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ひじき たまご プレーンヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 大根 ホールトマト(缶) にんじん キャベツ きゅうり ゆず りんご レモン	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
28	月	ピーンズカレー カリカリあぶらあげのサラダ ぼんかん		○	牛乳 豚肩肉 大豆 ピザ用チーズ 油揚げ	米 米粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん きゅうり ホールトマト(缶) りんご キャベツ ぼんかん	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g
29	火	てづくりきなこあげパン はくさいとにくだんごのスープに フルーツのヨーグルトかけ		○	牛乳 きな粉 たまご プレーンヨーグルト 豚ひき肉 脱脂粉乳	強力粉 さとう バター 揚げ油 でんぶん ごま油 春雨	長ねぎ しょうが にら 白菜 きくらげ たけのこ にんじん みかん(缶) バイコン(缶) もも(缶)	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
30	水	むぎごはん くじらとじゃがいものあずまに やさいのごまじょうゆ ごぼうとわかめのみそしる	○	牛乳 くじら肉 豆腐 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 じゃがいも でんぶん 揚げ油 さとう 白いりごま	しょうが にんじん ほうれんそう もやし ごぼう こまつな 大根 玉ねぎ	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g	
31	木	きりぼしごはん たまごやき とうふとわかめのみそしる いよかん	○	牛乳 油揚げ たまご 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 さとう	切干大根 にんじん 玉ねぎ ホールコーン(缶) 万能ねぎ 長ねぎ こまつな いよかん	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.1 g	

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆9日(水)「もちいりきつねうどん」…油揚げの中に丸もちを入れて、甘辛く煮ます。油揚げの口はスパゲティで閉じます。
- ☆10日(木)「七草雑炊」…新年の行事食です。1月7日は、無病息災を願って「七草がゆ」を食べる習慣があります。給食では雑炊風に作ります。
- ☆11日(金)「白玉汁粉」…お供えた鏡餅を小さく割って食べる鏡開きにちなんだ料理です。お汁粉は、小豆を煮るところから作り、もちのかわりに白玉でお団子を作ります。
- ☆23日(水)「おにぎり」「鮭の塩焼き」…日本で最初の給食は「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」でした。おにぎりは、ゆかりと塩むすび(焼きのり)の2種類作ります。
- ☆1月24日～30日の一週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について考える週間です。杉四小では、給食にまつわる、様々なメニューが登場します。
- ①24日「ムロアジのメンチカツ」…東京都八丈島のムロアジで作るメンチカツ。豆腐とおからも混ぜて作ります。この日は、牛乳も東京都産の東京牛乳にします。
- ②25日「スパゲティミートソース」…昔はソフト麺を使っていたミートソース。今は、初めから半分の長さになっているハーフのスパゲティを使います。
- ③28日「カレーライス」…昭和51年に米飯給食が開始されてから、カレーライスは給食の定番になりました。
- ④29日「手作り揚げパン」…昭和30年代の終わり頃から登場し、給食の定番となった揚げパン。進化した、生地から調理する手作り揚げパンを作ります。
- ⑤30日「くじらの東煮」…戦後に登場し、昭和50年代頃まで給食の定番だったくじらを使います。
- ☆23日(水)・31日(木)「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

こんげつ きゅうしょくよくひょう なご たの しょうじ
今月の給食目標「和やかで楽しい食事をしよう」

