

2023年 1月

杉並区立馬橋小学校

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 脂質 食塩相当量
11 水	わかめごはん🍚 ～鏡開き～	○	さかなとコーンのあけに ちんげんさいときのこのスープ あずきしらたま	牛乳 たきごみわかめ ほき とりにく あずき とうふ	米 麦 きょうか米 ごま でんぷん じゃがいも 油 さとう しらたまこ しょうしんこ	ねぎ しょうが にんにく コーン にんじん ビーマン チンゲンサイ しめじ えのきたけ	692 kcal 28.1 g 16.6 g 2.5 g
12 木	もやしラーメン🍜	○	じゃことあさりのチヂミ キャベツのナムル くだもの	牛乳 ぶたにく たまご ちりめんじゃこ あさり	ちゅうかめん 油 でんぷん ごま油 こむぎこ ごま さとう	しょうが ねぎ にんにく にんじん たけのこ ニラ きくらげ もやし こまつな キャベツ りんご	589 kcal 25.8 g 15.3 g 4.2 g
13 金	むぎごはん🍚	🍷	まつかぜやしき ぐたくさんみそしる あぶらあげとぶゆさいのあえもの	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	米 麦 きょうか米 パンこ さとう ごま じゃがいも ごま油 油	ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい こまつな だいこんのは	521 kcal 24.8 g 14.4 g 2.6 g
16 月	ようふううどん🍜	○	さつまいものミルクかりんとう ブロッコリーのサラダ くだもの	牛乳 とりにく ベーコン たまご だっしふんにゅう	れいとううどん 油 バター さつまいも さとう	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな ブロッコリー りんご みかん	621 kcal 22.2 g 20.7 g 3.0 g
17 火	マーボーライス🍚	○	わかめスープ ぎゅうにゅうくずもち	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ ちょうりょう牛乳 きなこ	米 麦 きょうか米 油 ごま油 さとう でんぷん ごま くろざとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ニラ ねぎ たまねぎ こまつな	651 kcal 25.9 g 20.2 g 2.5 g
18 水	むぎごはん🍚 ～国産献立日～千葉県郷土料理	○	いわしのさんがあげ ひじきスープ のりとやさいのあえもの くだもの	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ のり ひじき たまご	米 麦 きょうか米 ごま油 でんぷん 油	ねぎ しそのは しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ コーン みかん	611 kcal 31.2 g 21.8 g 2.2 g
19 木	カレーライス🍛	○	じゃこサラダ かにくいりりんごゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ アガー	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご こまつな キャベツ きゅうり アップルジュース	661 kcal 21.3 g 19.0 g 2.2 g
20 金	キムチチャーハン🍚	○	チンジュワンス チョレギサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく とうふ たまご のり	米 麦 きょうか米 油 ごま でんぷん もち米 ごま油	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな みかん	600 kcal 22.7 g 17.6 g 2.1 g
23 月	むぎごはん🍚 ♪おはなし給食♪	○	やしししゃも ちくぜんに きびだんごじる ももカルピスゼリー	牛乳 ししゃも とりにく とうふ あぶらあげ こなかんてん ゼラチン にゅうさんきんいんりょう	米 麦 きょうか米 油 さいと こんにやく さとう しらたまこ きび	にんじん ごぼう たけのこれんこん しょうが だいこん ながねぎ こまつな もも	649 kcal 23.5 g 17.2 g 2.6 g
24 火	きなこあげパン🍞 ～学校給食週間～	○	ミートボールシチュー カレドレッシングのサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン ちょうりょう牛乳 たまご	くろざとうパン 油 さとう ばん こ じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース キャベツ もやし コーン さやいんげん	569 kcal 21.1 g 29.4 g 2.2 g
25 水	こまつなとじゃこのチャーハン🍚 ～東京都の野菜～	○	ちゅうかスープ にゅうないとうふ	牛乳 ぶたにく肉 ちりめんじゃこ たまご とりにく とうふ こなかんてん ちょうりょう牛乳	米 麦 きょうか米 油 ごま油 さとう ごま はるさめ でんぷん	しょうが にんにく ながねぎ こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ みかん もも	630 kcal 19.9 g 17.4 g 1.6 g
26 木	むぎごはん🍚 ～国産献立日～	○	くじらのあずまに あしたばうどんのよしのじる もやしのうめじょうゆあえ	牛乳 くじら あぶらあげ かまぼ こ とりにく	米 麦 きょうか米 でんぷん じゃがいも 油 さとう こんにやく うどん ふ	しょうが にんじん ねぎ みつば もやし さやいんげん うめし	616 kcal 28.5 g 15.4 g 2.6 g
27 金	あじのスパゲティ🍝 ～東京都の野菜～	○	こまつなのサラダ りんごヨーグルトケーキ	牛乳 ぶたにく あじ チーズ た まご ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ コーン りんご レモン	657 kcal 29.5 g 22.4 g 1.6 g
30 月	げんきごはん🍚 ♪静岡県郷土料理♪	○	かつおのいそあげ はんべんとあつあげのもの あべかわもち	牛乳 ちりめんじゃこ かつお あおのり ひじき はんべん とりにく なまあげ とうふ きな こ	米 麦 きょうか米 きび でんぷん 油 さとう 油 しらたまこ じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう	685 kcal 39.5 g 23.3 g 2.3 g
31 火	たまごトースト🍞	○	はくさいとくだんごのスープに ツナサラダ くだもの	牛乳 たまご チーズ ぶたにく ツナ	しょくパン マヨネーズ はるさめ でんぷん ごま油 油	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ こまつな ねぎ ニラ しょうが キャベツ きゅうり セロリー みかん	593 kcal 27.1 g 27.6 g 2.9 g

★給食回数15回★牛乳は13日（金）（ヨーグルト）以外は毎日つきます★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください★国産献立日は18、26日です

