



2024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
10 水	わかめごはん	○	おみくじコロケッ♪ はくさいスープ もやしちゅうがすあえ	牛乳 たきごみわかめ ぶたにく ベーコン ウインナー ちくわ	米 麦 きょうか米 ごま 油 ごま油 でんぷん ばんこ じゃがいも こむぎこ さとう	ねぎ にんじん たまねぎ コーン はくさい きくらげ ほうれんそう	593 kcal 20.0 g 21.0 g 2.9 g
11 木	むぎごはん ♪鏡開き♪	○	さわらのからしみそやき あいませ あずきしらたま	牛乳 さわら みそ ぶたにく なまあげ ちくわ あずき とうふ	米 麦 きょうか米 ごま油 さとう ごま こんにゃく しらたまこ しょうしんこ	にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	610 kcal 30.2 g 18.7 g 1.4 g
12 金	カレーなんばん ♪おはなし給食♪	○	にくまん なんでもせんぎりサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ちょうりよう牛乳 たまこ ひじき	はるまきのかわ 油 でんぷん こむぎこ さとう	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり レモン	661 kcal 24.7 g 19.1 g 3.3 g
15 月	むぎごはん	○	ほぎのこうみやき とうふとわかめのみそしる きゃべつとほうれんそうのいそあえ	牛乳 ホキ とうふ わかめ みそ のり	米 麦 きょうか米 さとう ごま ごま油	しょうが ねぎ にんにく えのきたけ たまねぎ こまつな ほうれんそう コーン きゃべつ	500 kcal 25.8 g 13.0 g 2.6 g
16 火	とりとごぼうのピラフ	○	まめいりゼリーフライ だいこんスープ	牛乳 とりにく ハム たまご おから しろいんげんまめ ベーコン	米 麦 きょうか米 バター 油 じゃがいも マッシュポテト こむぎこ ばんこ	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ コーン だいこん ばんのうねぎ	601 kcal 21.9 g 20.5 g 3.0 g
17 水	もりもりホットドッグ ☆夢の給食☆	○	しろいんげんまめとやさいのスープ くだもの	牛乳 フランクフルトソーセージ ベーコン しろいんげんまめ	コッパン、マーガリン 油 じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ こまつな みかん	553 kcal 19.5 g 22.5 g 2.7 g
18 木	こだいまいごはん	○	まつかぜき よしのじる だいこんのゆかりあえ	牛乳 とりにく たまご みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく	米 麦 きょうか米 こくまい パンこ さとう すりごま こんにゃく でんぷん	ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん みつば ゆかり	528 kcal 29.0 g 15.7 g 2.5 g
19 金	むぎごはん ～国産献立日～	○	しろみざかなのおろしだき とうふとじゃがいものみそしる はくさいのかおりづけ	牛乳 さめ とうふ わかめ みそ	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん ねぎ はくさい	562 kcal 25.3 g 15.9 g 3.0 g
22 月	むぎごはん	○ h-20	かじょうとうふ ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご ヨーグルト	米 麦 きょうか米 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ	449 kcal 18.7 g 11.6 g 2.6 g
23 火	むぎごはん ～国産献立日～	○	たまごやきあんかけ やさいののもの きゃべつととうふみそしる	牛乳 たまご とうふ みそ	米 麦 きょうか米 さとう 油 でんぷん じゃがいも こんにゃく	コーン ばんのうねぎ にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ ねぎ こまつな	614 kcal 23.7 g 16.2 g 2.6 g
24 水	きなこあげぱん	○	はくさいとにくだんこのスープに オーロラゼリー ☆学校給食週間☆	牛乳 きなこ ぶたにく たまご こなかんてん ゼラチン にゅうさんきんいりょう	むえんパン あぶら さとう はるさめ でんぷん ごま油	はくさい にんじん たけのこ えのきたけ こまつな ねぎ ニろ しょうが グレージュース	564 kcal 21.8 g 21.5 g 1.6 g
25 木	こうやとうふの そぼろごはん	○	とうふだんごじる だいこんサラダ	牛乳 とりにく こうやとうふ とうふ あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 油 さとう しらたまこ ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん こまつな たまねぎ	582 kcal 26.8 g 19.4 g 2.3 g
26 金	むぎごはん	○	くじらのあすまに やさいのみそしる いとかんてんのレモンすかけ	牛乳 くじら あぶらあげ みそ いとかんてん	米 麦 きょうか米 でんぷん じゃがいも 油 さとう	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん きゅうり レモン	590 kcal 27.5 g 15.6 g 2.7 g
29 月	ずぶたどん	○	やさいのナムル にゅうないとうふ	牛乳 ぶたにく こなかんてん ちょうりよう牛乳	米 麦 きょうか米 でんぷん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	しょうがほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン こまつな キャベツ みかん	688 kcal 22.4 g 20.8 g 2.1 g
30 火	ラーほう (ほうとうラーメン)	○	しんげんだんご きゃべつのおこんぷあえ ♪山梨県郷土料理♪	牛乳 ぶたにく とうふ きなこ しおこんぷ	油 でんぷん ごま油 しらたまこ しょうしんこ さとう	ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ニろ きくらげ もやし コーン	603 kcal 25.0 g 16.0 g 2.6 g
31 水	むぎごはん	○	わかさぎのかりん揚げ にくじゃが ぐたくさんそうめんじる	牛乳 わかさぎ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく	米 麦 きょうか米 でんぷん こむぎこ 油 ごま こんにゃく じゃがいも さとう そうめん	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ みつば	593 kcal 24.3 g 16.1 g 2.4 g

★給食回数16回★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。牛乳は毎日つきます(22日はヨーグルト)★国産献立日は19、23日です。

