



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 26 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 血や肉になる	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄養価 (中学年)
9	木	むぎごはん さごしのむぎみそやき にくじゃが はくさいのおかかしょうゆあえ	○	さごし 赤色辛みそ 豚肩肉 かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 白すりごま 油	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) はくさい	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2 g
10	金	もち入りきつねうどん かわりだいがくいも りんご	○	油揚げ とり肉 牛乳 かえり煮干し	生うどん もち スパゲティ さとう さつまいも 水あめ 揚げ油 黒炒りごま	にんじん こまつな たけのこ(缶) しめじ えのきたけ ながねぎ りんご	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	ななくさそうすい のりやきくん やさいのごまあえ しらたまぜんざい	○	とり肉 とり挽き肉 たまご 絹とうふ あずき 牛乳 焼きのり	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぷん 白玉粉 上新粉 三温糖 油 白すりごま	にんじん せり かぶの葉 だいこんの葉 こまつな みつば ほうれんそう だいこん はくさい かぶ ながねぎ れんこん もやし	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2 g
15	水	キムチチャーハン はるまき ひじきスープ いちご	○	豚肩肉 むきえび たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油 白炒りごま ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン ほうれんそう キムチ(白菜) しょうが ながねぎ もやし たけのこ(缶) いちご	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g
16	木	さんまごはん きりぼしだいこんのにつけ やさいスープ	○	さんま 油揚げ 豚もも肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう つきこんにやく 揚げ油 白炒りごま 油	さやいんげん にんじん こまつな ごぼう 切干大根 たけのこ(缶) たまねぎ キャベツ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g
17	金	むぎごはん のりのつくだに ポテトコロッケ だいこんのゆかりあえ はくさいとえのきのみそしる	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 赤色辛みそ ほしのり 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 揚げ油	にんじん ゆかり こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g
20	月	ナシゴレン めだまやき サウピカンサラダ わかめスープ	○	ベーコン(短冊) むきえび たまご とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう 油 ごま油 揚げ油	にんじん 赤ピーマン 万能ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ(缶) キャベツ ホールコーン(冷) ながねぎ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g
21	火	むぎごはん ポテトのかさねやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	○	豚挽き肉 さつま揚げ じゃがいも つきこんにやく ピザ用チーズ 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 玉ふ パター 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ ごぼう れんこん ながねぎ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g
22	水	2ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪  サクッと揚げて、甘辛のタレでからめます。					エネルギー 696 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g
23	木	フレンチトースト トマトシチュー ゆずごまサラダ	○	たまご 豚肩肉 シーチキン ひじき(乾) 調理用牛乳 牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 パター 油 白炒りごま	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく しょうが たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり キャベツ だいこん ゆず ゆずの皮	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g
24	金	むぎごはん さけのしおやき ほうれんそうのいそあえ いもだんごじる	がっこうきゅうしょく	○	甘塩鮭 とり肉 牛乳 もみのり	ほうれんそう にんじん ホールコーン(冷) ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
27	月	むぎごはん ムロアジのメンチカツ こまつなともやしのからししょうゆあえ のっぺいじる		○	むろあじ 赤色辛みそ おから たまご 油揚げ とうふ 牛乳 調理用牛乳	こまつな にんじん たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
28	火	カレーライス ジャコサラダ ぼんかん		○	豚肩肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 パター 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご キャベツ きゅうり ぼんかん
29	水	2ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪  これがリクエストにあがるとはビックリです！昔は定番料理でしたが、今は貴重な食材ですね。					エネルギー 627 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.7 g
30	木	てづくりあげパン はくさいとにくだんごのスープ やさいのピクルス	○	たまご きな粉 豚挽き肉 脱脂粉乳 牛乳	強力粉 さとう グラニュー糖 でんぷん はるさめ パター 揚げ油 ごま油	にんじん こまつな ながねぎ しょうが はくさい もやし だいこん きゅうり	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.6 g
31	金	あんかけチャーハン やさいのナムル タイピーエン	○	たまご 豚もも肉 豚肩肉 いか むきえび なると うすら卵(レトルト) 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん はるさめ ごま油 白炒りごま 油	こまつな にんじん しめじ だいこん グリンピース(冷) にんにく しょうが もやし はくさい たけのこ(缶)	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.8 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆新メニュー…16日(木)「さんまごはん」さんまで作るひつまぶし。20日(月)「ナシゴレン」インドネシアの炒飯。27日(月)「ムロアジのメンチカツ」八丈島産ムロアジを使用。
- ☆10日(金)「もち入りきつねうどん」…1月11日は「鏡開き」です。お供えした鏡餅を小さく割って食べる行事です。給食では、油揚げの中に餅を入れて煮ます。
- ☆14日(火)「七草雑炊」「白玉ぜんざい」…行事食です。1月7日は、無病息災を願って「七草粥」を食べる習慣がありますね。給食では雑炊風に作ります。
- ☆15日(水)「いちご」…1月15日は「いちごの日」です。「1・15=いい(1)いち(1)ご(5)」の語呂合わせです。いちごの収穫が本格化し、旬を迎えますね。
- ☆24日(金)～30日(木)「全国学校給食週間」…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「芋団子汁」「すいとん」に似た料理で、じゃが芋でお団子を作ります。戦中、戦後と食糧難の時代は、給食でもすいとんがよく作られました。
- ②27日「ムロアジのメンチカツ」東京都八丈島産のムロアジを使って、メンチカツを作ります。新メニューです。
- ③28日「カレーライス」昭和51年に米飯給食が開始され、カレーシチューからカレーライスに変化しました。今も昔も変わらぬ味で、大人気のメニューですね。
- ④29日「？」(リクエスト)戦後に登場し、昭和50年代頃まで給食の定番だった、〇〇〇を使います。昨年初登場して大人気、ついにリクエストの仲間入り！
- ⑤30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。
- ☆16日(木)・24日(金)「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)。

今月の給食目標「和やかで楽しい食事をしましょう！」



あけましておめでとう！