

1がつのきゅうしょくこんだてひょう

平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品 しよくひん ちにく血や肉になる	きいろの食品 しよくひん はたら ちから たいおん働く力や体温になる	みどりの食品 えいようか からだ ちょうし ととの体の調子を整える	栄 養 価 ちゅうがくねん (中学年)	
9	金	ななくさそうすい のりやきくん おすわい しらたまぜんざい	○	とり肉 とり挽き肉 たまご 油揚げ 絹とうふ あずき 牛乳 焼きのり ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぶん 白玉粉 上新粉 油	にんじん せり かぶの葉 だいこんの葉 こまつな みつば だいこん はくさい かぶ ながねぎ れんこん	エネルギー 670 Kcal たんばく質 25.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	
13	火	もちいりきつねうどん さつまいものごまだんご いちご	○	油揚げ とり肉 豆乳 牛乳	生うどん もち スパゲティ さとう さつまいも 白玉粉 白炒りごま 揚げ油	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 いちご	エネルギー 702 Kcal たんばく質 23.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g	
14	水	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 うずら卵(レトルト) 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん はるさめ 油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな しょうが しめじ たけのこ(缶) だいこん はくさい グリーンピース(冷) もやし にんにく	エネルギー 592 Kcal たんばく質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	
15	木	2ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					リクエストでこれがあがるとは、おどろきです。 新メニューです。副菜も新メニューです。	エネルギー 682 Kcal たんばく質 23 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.4 g
16	金	ナシゴレン めだまやき なんでもせんぎりサラダ ワンタンスープ	○	ベーコン むきえび たまご なるとう 豚挽き肉 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう わんだんの皮 油 ごま油	にんじん 赤ピーマン 万能ねぎ ニラ たまねぎ たけのこ(缶) だいこん キャベツ きゅうり レモン もやし ながねぎ しょうが	エネルギー 595 Kcal たんばく質 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	
19	月	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 こんにゃく じゃがいも 白すりごま 油	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) はくさい	エネルギー 667 Kcal たんばく質 29.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2 g	
20	火	さんまごはん きりぼしだいこんのにつけ さといものみそしる	○	さんま 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん さとう つきこんにゃく 里芋 揚げ油 白炒りごま 油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう 切干大根 だいこん	エネルギー 696 Kcal たんばく質 23.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.3 g	
21	水	2ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					給食のは、カリッと揚がっていておいしいですね。 かくし味のレモンとさとうがポイントです。	エネルギー 697 Kcal たんばく質 28.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g
22	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(缶) 調理用牛乳 牛乳 ひじき(乾)	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 バター 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 セロリー 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 たんばく質 25 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g	
23	金	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 豚肩肉 とうふ 牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにゃく さとう 玉ふ バター 油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう れんこん ながねぎ	エネルギー 693 Kcal たんばく質 24.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3 g	
26	月	むぎごはん くじらのあずまに ひじきのいそに せんべいじる	がっこうきゅうしょく しょうかん	○	くじら 大豆 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう つきこんにゃく 里芋 こんにゃく 南部せんべい 揚げ油 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	エネルギー 660 Kcal たんばく質 31.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g
27	火	にしょくおにぎり さけのしおやき はくさいのゆずふうみあえ いもだんごじる		○	甘塩鮭 とり肉 焼きのり 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも でんぶん 油	にんじん ゆかり粉 はくさい ゆず ゆずの皮 ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 629 Kcal たんばく質 26 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g
28	水	カレーライス じゃこサラダ りんご		○	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 バター 白炒りごま ごま油	ホールトマト(缶) にんじん 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	エネルギー 687 Kcal たんばく質 21.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
29	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 でんぶん はるさめ バター 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 たんばく質 23.5 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.6 g
30	金	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 豆乳 たまご 油揚げ とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 パン粉 小麦粉 生パン粉 こんにゃく 里芋 でんぶん 揚げ油 油	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 683 Kcal たんばく質 29.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆9日(金)「七草雑炊」「おすわい」「白玉ぜんざい」…新年の行事食です。「おすわい」は新メニューです。富山県の郷土料理です。
- ☆13日(火)「もちいりきつねうどん」…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(水)「タイピーエン」…熊本県のご当地料理です。春雨スープに魚介類や豚肉などの五目炒めを合わせたもので、熊本ではラーメン感覚で食べます。
- ☆16日(金)「ナシゴレン」…インドネシアやマレーシアのチャーハンです。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は揚げるという意味です。目玉焼きをごはんに混ぜて食べます。
- ☆20日(火)「さんまごはん」…短冊切りにしたさんまを揚げて甘辛のタレとからめ、ごはんには混ぜます。ひつまぶしのうなぎをさんまにアレンジしたような料理です。
- ☆26日(月)～30日(金)「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！
- ①26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。「せんべい汁」青森県の郷土料理です。新メニューです。
- ②27日「おにぎり」「さけの塩焼き」日本で最初の給食は“おにぎり、鮭の塩焼き、漬物”でした。じゃがいもで作った芋団子汁も作ります。
- 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。いま昔も変わらぬ味で、大人気のメニューですね。
- 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「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。
- ☆20日(火)・27日(火)…「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！