



1がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)
			血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	
11 水	もちいりきつねうどん かわりだいがくいも りんご	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かえり煮干し	生うどん もち さとう 揚げ油 スパゲティ 水あめ さつまいも 黒炒りごま	にんじん たけのこ こまつな しめじ 長ねぎ りんご	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
12 木	ななくさそうすい のりやきくん しらたまぜんざい	○	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 たまご 焼きのり 絹豆腐 あずき	米 米粒麦 油 生パン粉 さとう じゃがいも でんぷん 白玉粉 上新粉	にんじん 大根 せり 白菜 かぶ 大根の葉 かぶの葉 長ねぎ こまつな みつば れんこん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
13 金	キムチチャーハン ちゅうかスープ かくぎりにしょくゼリー	○	牛乳 豚肩肉 たまご 鶏肉 豆腐 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 白炒りごま 油 でんぷん はるさめ さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン たけのこ しょうが こまつな 長ねぎ しょうが オレンジジュース	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
16 月	むぎごはん ゼリーフライ やさいのごまあえ ひじきスープ	○	牛乳 おから たまご ひじき とうふ	米 米粒麦 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 白すりごま さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし こまつな ほうれんそう	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g
17 火	さんしょくそぼろごはん とんじる きっかみかん	○	牛乳 鶏ひき肉 たまご 高野豆腐 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな 大根 みかん	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
18 水	とりにくのごぼうのピラフ ポタージュ フレンチポテト	○	牛乳 鶏肉 たまご ボンレスハム 生クリーム 調理用牛乳	米 米粒麦 バター 油 クルトン用食パン じゃがいも 揚げ油	しょうが ごぼう セロリー グリーンピース(冷) 玉ねぎ にんじん	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
19 木	むぎごはん さごしのむぎみそやき にくじゃが はくさいのおかかあえ	○	牛乳 さごし 豚肩肉 かつお節 赤色辛みそ	米 米粒麦 白すりごま さとう じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) 白菜 もやし こまつな	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
20 金	わかめうどん きりぼしときゅうりのごますあえ さつまいもパイ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ 油揚げ 生わかめ	生うどん さつまいも さとう きょうざの皮 揚げ油 小麦粉 白炒りごま	にんじん 長ねぎ パイン(缶) 切干大根 きゅうり	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.3 g
23 月	あんかけチャーハン はるさめスープ おかしなめだまやき	○	牛乳 豚もも肉 たまご 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ 大根 しめじ こまつな 黄桃(缶)	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g
24 火	うめわかごはん さけのしおやき もやしとほうれんそうのいそあえ いもたんごじる	○	牛乳 炊きこみわかめ 甘塩鮭 もみのり 鶏肉	米 米粒麦 白炒りごま でんぷん じゃがいも 油	カリカリ梅(乾燥) ほうれんそう もやし ホールコーン(冷) ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g
25 水	てづくりあげパン はくさいとにくだんごのスープ やさしいピクルス	○	牛乳 たまご 脱脂粉乳 きなこ 豚ひき肉	強力粉 さとう バター 揚げ油 グラニュー糖 でんぷん ごま油 春雨	長ねぎ なら しょうが 白菜 にんじん たけのこ こまつな 大根 きゅうり	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
26 木	むぎごはん ムロアジのメンチカツ もやしとこまつなごまじょうゆ のっぺいじる	○	牛乳 むろあじ(ミンチ) たまご おから 豆乳 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 揚げ油 こんにゃく 里芋 でんぷん	こまつな 玉ねぎ にんじん もやし 大根 長ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 金	だいずいりドライカレー ゆずごまサラダ ぼんかん	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 マグロ水煮(缶) ひじき	米 米粒麦 油 さとう 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん セロリー 玉ねぎ レーズン きゅうり キャベツ こまつな ゆず ぼんかん	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
30 月	むぎごはん くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ やさしいみそしる	○	牛乳 くじら 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 油 揚げ油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん さやいんげん もやし 玉ねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g
31 火	フレンチトースト トマトシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳 調理用牛乳 たまご 豚肩肉	食パン バター さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉 白すりごま	にんにく しょうが にんじん セロリー 玉ねぎ トマトピューレ グリーンピース(冷) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g

がっこうきゅうしょくしゅうかん

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆11日(水)「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。
- ☆12日(木)「七草雑炊」「白玉ぜんざい」…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。
- ☆20日(金)「さつまいもパイ」…パイ生地の代わりに、大きなきょうざの皮で包んで揚げたパイ。さつまいもには刻んだパインを混ぜます。冷めても皮がカリッとしています。
- ☆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「芋だんご汁」…すいとんに似た料理で、じゃがいも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。
 - ②25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。
 - ③26日「ムロアジのメンチカツ」東京都八丈島のムロアジを使って、メンチカツを作ります。みそで魚のくさみを消し、おからも混ぜてボリュームを出します。
 - ④27日「大豆いりドライカレー」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。今回は、ひき肉と大豆入りのドライカレーです。
 - 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。
- ☆17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！