



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 30 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 ちにく 血や肉になる	きいろの食品 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 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)
10	水	もちいりきつねうどん かわりだいがくいも きっかみかん	○	牛乳 油揚げ とり肉 かえり煮干し	うどん もち さとう スパゲティ 揚げ油 黒いりごま 水あめ さつまいも	にんじん たけのこ こまつな しめじ 長ねぎ みかん	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g
11	木	ななくさそうすい きびなごのからあげ しらたまぜんざい	○	牛乳 とり肉 たまご きびなご 絹豆腐 小豆	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう 白玉粉 上新粉	にんじん 大根 せり 白菜 かぶ かぶの葉 大根の葉 こまつな 長ねぎ しょうが	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
12	金	むぎごはん わふうハンバーグ やさいのナムル とうふとなめこのみそしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご とりひき肉 赤色辛みそ 豆腐 淡色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう 白いりごま ごま油	長ねぎ 大根 にんにく もやし レモン こまつな にんじん なめこ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g
15	月	さんしょくそぼろごはん とんじる りんご	○	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 たまご 豆腐 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ほうれんそう ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こまつな りんご	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g
16	火	とりにくのごぼうのピラフ コーンポタージュ(クルトン) フレンチポテト	○	牛乳 ポンレスハム たまご 調理用牛乳 とり肉 生クリーム	米 米粒麦 バター 油 クルトン用食パン 揚げ油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース(冷) 玉ねぎ ホールコーン(冷)	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
17	水	ごもくうまにどん チンゲンサイとしめじのスープ おかしなめだまやき	○	牛乳 豚肩肉 いか むぎえび かまぼこ うすら卵 とり肉 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 ごま油 さとう	たけのこ にんじん チンゲンサイ 白菜 しめじ 長ねぎ 黄桃缶	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.0 g
18	木	きなことうにゅうトースト トマトシチュー ゆずごまサラダ	○	牛乳 豆乳 きなこ 豚肩肉 ひじき ツナ(缶)	食パン さとう じゃがいも 油 バター 小麦粉 白いりごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー トマトピューレ グリーンピース(冷) きゅうり 大根 キャベツ こまつな ゆず	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g
19	金	むぎごはん てづくりのりつくだに さけのしおやき にくじゃが せんべいじる	○	牛乳 焼きのり 鮭 豚肩肉 油揚げ	米 米粒麦 さとう 油 里芋 じゃがいも こんにゃく 南部せんべい	玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ こまつな	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.0 g
22	月	ごもくチャーハン ぼうぎょうざ わかめスープ キャロットゼリー	○	牛乳 豚肩肉 豚ひき肉 焼きちくわ 乾燥わかめ 豆腐 粉寒天 セラチン	米 米粒麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 白いりごま でんぷん さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ なら にんにく しょうが こまつな オレンジジュース	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
23	火	むぎごはん ゼリーフライ ほうれんそうともやしのいそあえ よしのじる	○	牛乳 おから たまご もみのり とり肉 油揚げ かまぼこ	米 米粒麦 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 揚げ油 うどん つきこんにゃく 玉ふ でんぷん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし ほうれんそう ホールコーン(冷) みつば	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
24	水	カレーライス カリカリあぶらあげのサラダ ぼんかん	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー ホールトマト(缶) フルーツチャツネ りんご きゅうり キャベツ ぼんかん	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
25	木	むぎごはん むろあじのメンチカツ からししょうゆあえ のっぺいじる	○	牛乳 むろあじ おから 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆乳 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 パン粉 揚げ油 生パン粉 里芋 こんにゃく でんぷん	玉ねぎ こまつな もやし 大根 にんじん 長ねぎ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
26	金	スパゲティミートソース なんでもせんぎりサラダ りんごのヨーグルトケーキ	○	牛乳 豚ひき肉 ひじき 粉チーズ 大豆 たまご プレーンヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ ホールトマト(缶) 大根 トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン りんご	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g
29	月	むぎごはん くじらのあずまに やさいのごましょうゆあえ もずくいりみそしる	○	牛乳 くじら もずく 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 白いりごま さとう じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g
30	火	てづくりきなこあげパン はくさいとにくだんごのスープ フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 きなこ たまご 脱脂粉乳 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	強力粉 さとう バター 揚げ油 でんぷん ごま油 はるさめ	長ねぎ なら しょうが にんじん 白菜 こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g
31	水	ひじきごはん いかのまつかさやき ぐだくさんみそしる ブロッコリーのあまじょうゆ	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ いか 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 つきこんにゃく 油 さとう 白いりごま じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こまつな ブロッコリー	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.3 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆10日(水)「もち入りきつねうどん」…お供えした鏡餅を小さく割って食べる「鏡開き」にちなんだ料理です。油揚げの中に丸餅を入れて煮ます。
- ☆11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。
- ☆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。
  - ①23日「カレーライス」…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。
  - ②24日「ムロアジのメンチカツ」…東京都八丈島産のムロアジで作るメンチカツ。豆腐とおからも混ぜて作ります。
  - ③25日「スパゲティミートソース」…昔はソフト麺を使っていたミートソース。今は、初めから半分の長さになっているハーフのスパゲティを使います。
  - ④29日「くじらのあずま」…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。
  - 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。
- ☆11日(木)「国内産食材の日」です。すべ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よう」

