

令和6年度

1月

献立表

<1月のめあて>

しょうぶな体をつくろう

文京区立駒本小学校

日	献立名	牛乳	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
9 木	ハヤシライス		豚肉	精白米, 押麦, サラダ油, ジャがいも	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, セロリ	641 kcal 19.8 g
	フレンチサラダ粒マスタード アップルゼリー	MILK		米粉 サラダ油, 砂糖	ダイストマト キャベツ, ホールコーン, 人参, 玉ねぎ りんごジュース	19.3 g 2.5 g
10 金	酢五目		鶏肉, 油揚げ, 刻みのり	精白米, 砂糖, サラダ油, ★白ごま	ごぼう, 人参, 干し椎茸, れんこん	625 kcal
	吉野汁	MILK	鶏肉, 豆腐	でんぷん, こんにゃく	人参, 大根, 長ねぎ	23.8 g
	白玉ぜんざい	MILK	小豆	白玉粉, 砂糖		15.0 g 2.5 g
14 火	ツナのカレーピラフ		ツナ	精白米, 押麦, サラダ油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム水煮	601 kcal
	ポテトのチーズ焼き	MILK	ベーコン★ピザチーズ	サラダ油, ジャがいも	ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン	22.4 g
	白菜と鶏肉のスープ しょうゆラーメン		鶏肉	サラダ油	玉ねぎ, 白菜	19.8 g 2.9 g
15 水	おからドーナツ	MILK	豚肉	★蒸し中華めん, ごま油, サラダ油	長ねぎ, 生姜, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	660 kcal
			おから, ★たまご, ★牛乳	砂糖	もやし	26.5 g
			豆乳	砂糖, ★薄力粉, 大豆油		26.0 g 2.6 g
16 木	ごはん			精白米		632 kcal
	ヘルシーハンバーグ	MILK	豆腐, 豚肉, 大豆ミート★たまご	サラダ油, ★パン粉	玉ねぎ	26.5 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油, ジャがいも	玉ねぎ, にんにく	21.2 g
	ジュリエンスープ		鶏肉	サラダ油	にんにく, セロリ, 人参, キャベツ, 玉ねぎ	2.4 g
17 金	カーリクトースト			★食パン, ★バター		613 kcal
	冬のシチュー	MILK	鶏肉★牛乳	★バター, サラダ油, ジャがいも	玉ねぎ, 人参, 大根, 白菜, かぶ, しめじ	26.0 g
				米粉	エリンギ	30.0 g
20 月	お豆のサラダ		大豆, 白いんげん豆, ベーコン	サラダ油, 砂糖	玉ねぎ, キャベツ, 人参	2.5 g
	キンパ風まぜごはん		豚肉, 刻みのり	精白米, サラダ油, 砂糖, ★白ごま, ごま油	人参, 玉ねぎ, 刻みたくあん, にんにく	634 kcal
	白身魚の三平汁	MILK	★ホキ, 白みそ	こんにゃく, 里芋	人参, 大根, 白菜, 長ねぎ	23.6 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, 米粉, でんぷん, 砂糖		15.3 g 2.7 g
21 火	コッペパン			★コッペパン		616 kcal
	シェパースパイ	MILK	★牛乳, 豚肉, ★粉チーズ	ジャがいも, ★バター, サラダ油	玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜	29.0 g
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆	サラダ油	にんにく, セロリ, キャベツ, 玉ねぎ	24.9 g 2.9 g
22 水	マーボー丼		豚肉, 豆みそ, 赤みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, エリンギ	611 kcal
	丸ごとわかめスープ	MILK	鶏肉, 生わかめ, 華わかめ	ごま油	長ねぎ	25.5 g
	めかぶわかめ					20.4 g
23 木	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	★オレンジジュース, 人参ジュース	2.9 g
	バエリア(えび・いか)		鶏肉, ★えび, ★いか	精白米, 米粒麦, サラダ油	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参	601 kcal
	人参とレーズンのサラダ	MILK			マッシュルーム水煮, 赤パプリカ	24.4 g
24 金	豆乳のきのこスープ		ベーコン, 豆乳	サラダ油	キャベツ, 人参, レーズン, 玉ねぎ	20.2 g
	石狩飯		★ます, 刻みのり	精白米, ★白ごま	玉ねぎ, しめじ, えのきだけ, クリームコーン	2.7 g
	生揚げのそぼろ煮	MILK	生揚げ, 鶏肉, 豚肉	砂糖, サラダ油, でんぷん	生姜, 人参, 玉ねぎ, しめじ	633 kcal
	明日葉めん入りすまし汁		カットわかめ	★あしたばうどん	人参, 大根, 長ねぎ	30.6 g 22.4 g 2.7 g
27 月	バナナトースト			★食パン★バター, 砂糖, メープルシロップ		619 kcal
	トマトポトフ	MILK	豚肉	サラダ油, ジャがいも	セロリ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, ダイストマト	24.6 g
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶, バイン缶, ★黄桃缶	24.4 g 2.0 g
28 火	ご飯			精白米		590 kcal
	わかさぎの甘酢漬け	MILK	★わかさぎ	でんぷん, 大豆油, 砂糖	長ねぎ, もやし, 人参, ピーマン	21.9 g
	大根の江戸甘みそ煮		豚肉, 赤みそ, 江戸甘みそ	サラダ油, こんにゃく, ジャがいも	たけのこ水煮, 干し椎茸, 大根, 人参	18.6 g
				砂糖		1.9 g
29 水	スパゲティミートソース		豚肉, ★粉チーズ	★スパゲティ, オリーブ油	にんにく, セロリ, 生姜, 玉ねぎ, 人参	618 kcal
	マセドアンサラダ	MILK		コーンスターチ	マッシュルーム水煮, ダイストマト	25.7 g
	果物(はるか)			ジャがいも, サラダ油	人参, キャベツ, 玉ねぎ	23.5 g 2.3 g
30 木	昆布ごはん		刻み昆布, 豚肉	精白米, もち米, サラダ油, 砂糖	★はるか	629 kcal
	ひじき入り卵焼き	MILK	鶏肉, ひじき, ★たまご	サラダ油, 砂糖	玉ねぎ	27.1 g
	おかか和え		かつおぶし		キャベツ, もやし, 人参	26.6 g
	くじら汁		くじら本皮, 白みそ	里芋	人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 玉ねぎ	2.6 g
31 金	麦ごはん			精白米, 押麦		610 kcal
	むろあじの香味焼き(ごま使用)	MILK	★むろあじ	砂糖, ★白ごま, ごま油	生姜, 長ねぎ	30.2 g
	黄金おひたし				小松菜, 白菜, 人参, ホールコーン	17.9 g
すいとん汁		豚肉, 油揚げ	白玉粉, ★薄力粉, さつまいも		人参, 大根, 長ねぎ	2.1 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【1月28日(火) 交流自治体の旅 上天草市湯島大根の日】

区が協定等を締結し、国内で交流している自治体の食材を使用し、その地に思いを馳せながら和食給食を食べることを目的としています。

熊本県上天草市産湯島大根(湯島という島特産の市場に出回らない幻の大根)を使用します。

【1月24日(火)～30日(月)】

全国学校給食週間です。この期間に和食の日を取り入れました。また、東京都産の食材、昔給食で食べられていたくじらなどを提供します。

今月の平均エネルギー：621Kcal

たんぱく質：25.4g

エネルギー目標値：611～689Kcal

たんぱく質：21.1～32.5g