



1月 給食カレンダー



今月の
☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

こんだてについてしよう!
(りょうりやざいりょうなど)

品川区立台場小学校 校長 木村 巳典
栄養教諭 大田奈津紀

日/曜	献立		旬の食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食コメント
	牛乳	主食		血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
6 水		カレーライス ◆ カルちゃんだいこん ◎ いちご		ふたにく ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん いちご りんご	636 21.0	1/13 (水) 【イタリア】 イタリア料理といえ
7 木		ごはん ◆ ひじきふりかけ いかのまつかぜやき ごじる ◎ みかん		だいす とりにく たまご あぶらあげ とうにゅう いか みそ けずりぶし ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう パンこ ごま じゃがいも	ねぎ しょうが だいこん にんじん みかん	635 29.1	ば、マカロニ、スパ ゲティなどの豊富な パスタ料理です。
8 金		ミルクパン ラザニア ジュリエンスープ		ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン ラザニア こむぎこ じゃがいも あぶら パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト セロリ キャベツ	598 22.2	「ナポリ」とはイタ リアの港町のこと で、「ナポリタン」 とは「ナポリ風」と いう意味です。ナポ リタンソースは、に んにく、トマト、玉
12 火		たきこみおこわ おでん ごまあえ		ふたにく あぶらあげ みそ つみれ あけボール ちくわ うすらたまご ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん もちごめ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ えのき ごまつな こんにゃく もやし だいこん	590 24.3	んにく、トマト、玉 ねぎのみじん切りを 油で炒め、白ワイ ン、トマトペースト などで煮つめて作り ます。パスタ料理だ けでなく、魚、子牛
13 水		スパゲティナポリタンソース イタリアンスープ ◎ りんご		ふたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ パンこ あぶら パター オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン マッシュルーム キャベツ パセリ トマト セロリ りんご	600 22.6	のソテーなどにもよ く使うそうです。
14 木		カレーピラフきのこソースがけ ブロッコリーとポテトのサラダ ◎ いちご		とりにく とうにゅう えび ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ オリーブオイル パター	たまねぎ にんじん えのき マッシュルーム ブロッコリー パセリ にんにく いちご	640 21.3	のソテーなどにもよ く使うそうです。
15 金		あずきごはん さばのからみやき かふうやさい しらたまそうじ		さば とりにく あずき ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ しらたまご さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら ラー油	しょうが にんにく にんじん ごまつな キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	594 24.0	のソテーなどにもよ く使うそうです。
18 月		◆ざっこくごはん にくじゃが おひたし ◎ テコボン		けずりぶし ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ ごま ざっこく さとう じゃがいも	ごまつな さやいんげん こんにゃく たまねぎ もやし にんじん デコボン	607 20.8	1/15 (金) 【小正月】 小正月の語源は旧暦の 正月を「大正月」いう のに対し、15日を「小 正月」といったことに 由来しています。小正 月には、「どんど焼 き」を行ったり、小豆 がゆを食べたりしま す。給食では、あずきが ゆの代わりに小豆ごは んを作ります。お楽し みに!
19 火		マーボー豆腐ごはん わかめスープ ◎ りんごゼリー		ふたにく だいす みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう わかめ かんでん	ごはん さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ りんご	630 24.2	のソテーなどにもよ く使うそうです。
20 水		カレーうどん あおのりポテト ◆ てっこつサラダ ◎ みかん		ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ ひじき	うどん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごまつな だいこん きゅうり みかん	586 22.8	のソテーなどにもよ く使うそうです。
21 木		ごはん あおのりふりかけ ◆ ししゃもフライ ◆ ちくぜんに はくさいのにびたし		けずりぶし あぶらあげ とりにく あけボール ぎゅうにゅう のり ししゃも	ごはん ごま こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん はくさい えのき れんこん たけのこ しょうが こんにゃく さやいんげん だいこん	618 24.7	のソテーなどにもよ く使うそうです。
22 金		とりごぼうのピラフ チーズオムレツ ウィンナーとやさいのスープ		とりにく ベーコン たまご ウィンナー ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも あぶら パター	にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム とうもろこし キャベツ	605 22.5	のソテーなどにもよ く使うそうです。
25 月		ツナピザトースト きのこやさいのとうにゅうスープ ◎ みかん		ベーコン とりにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ トマト ビーマン にんじん マッシュルーム しめじ ごまつな みかん	587 23.3	のソテーなどにもよ く使うそうです。
26 火		ごはん さけのしおやき かふうもやし すいとん		さけ とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま こむぎこ じゃがいも ごまあぶら ラー油 あぶら	にんにく にんじん もやし にら ごぼう だいこん ごまつな ねぎ	596 27.0	のソテーなどにもよ く使うそうです。
27 水		きなこあげパン ◆ ピーンズサラダ ふゆやさいのクリームシチュー		きなこ ひよこめ ふたにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう こむぎこ じゃがいも あぶら パター	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー ごまつな	606 22.2	のソテーなどにもよ く使うそうです。
28 木		わかめごはん くじらのたつたあげ ◆ きりぼしだいこんのもの どさんこじる		くじら さつまあげ ふたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ あぶら パター	しょうが にんにく にんじん しらたき だいこん ねぎ とうもろこし	597 25.9	のソテーなどにもよ く使うそうです。
29 金		ごはん パンサンスウ さわらのしょうがふうみやき ◆ まめとんじる		さわら(さかな) とうふ ふたにく だいす みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう コンブ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん きゅうり もやし ねぎ だいこん ごぼう	609 28.2	のソテーなどにもよ く使うそうです。

全国学校給食週間

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。
◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎ はデザート、◆ はカミカミメニューです。