

2023年1月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★月末にある給食週間、今年地域や時間を越えた献立を組みました。HPでも随時広報しますので見ていただけると幸いです。

月の行事食	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量
		主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
11 水	七草&鏡開き〜七草と鏡開き模した給食〜 卵粥&七草風あんかけ 筑前煮 あん白玉	牛乳 米, でんぷん, じゃがいも 油, さとう, 冷凍白玉だんご	卵, 豚肉, 焼き竹輪 あずき(乾), 牛乳	だいこん, こまつな, しょうが にんじん, こんにやく(黒) ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん	602	2.5
12 木	食べよう野菜350【児童は300】本日の給食2皿 カレーうどん 66g/1皿 野菜60gのかき揚げ 60g/1皿	牛乳 うどん, 油 じゃがいも でんぷん, 小麦粉	豚肉, 油揚げ, 卵, 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじん 長ねぎ, ごぼう, にんじん	591	2.6
13 金	ごはん 肉豆腐 野菜のゆずしょうゆあえ オレンジカップケーキ	牛乳 米, 油, さとう 小麦粉, バター	豚肉, 豆腐, 卵, 牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい, ゆず えのきたけ, 長ねぎ, だいこん つきこんにやく, キャベツ, オレンジジュース, マーマレード	699	2.2
16 月	ごはん まかじきのあずま煮 野菜の和風サラダ 煮干しだしのみそ汁 りんご	牛乳 米, でんぷん, 油, さとう いりごま(白)	まかじき, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん だいこん, たまねぎ, りんご	582	2.0
17 火	あんかけラーメン しゅうまい	牛乳 蒸し中華めん, でんぷん ワンタン皮	豚肉, 焼き竹輪 大豆, 牛乳	はくさい, たまねぎ, にんじん 干し椎茸, しょうが, にんにく	627	2.2
18 水	チャーハン 白菜ミルクスープ みかん	牛乳 米, 油, でんぷん	豚肉, 卵, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸 はくさい, ほうれんそう にんじん, みかん	587	1.8
30 木	もっちもちした米粉デザートをしっかり噛もう! スパゲティミートソース 野菜のごまドレッシングサラダ りんご入り米粉蒸しパン	牛乳 スパゲティ, 油, でんぷん いりごま(白), さとう, 米粉	豚肉, 大豆 粉チーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮缶, もやし ほうれんそう, りんご	679	2.3
20 金	ごはん めだいの煮つけ じゃがいもの白煮 みそ汁	牛乳 米, さとう, じゃがいも, 油	めだい, ベーコン 油揚げ, 牛乳	しょうが, たまねぎ だいこん, ほうれんそう	589	2.5
23 月	厚揚げのそぼろ丼 じゃこと野菜のサラダ 春雨スープ	牛乳 米, さとう, 油, でんぷん 春雨, ごま油	生揚げ, 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン, 牛乳	にんじん, たまねぎ こまつな, はくさい チンゲンサイ, ほうれん草	648	2.5

今年の学校給食週間は、1日目海外「トルコのストウラッチ」、2日目は国内「東京の佃煮&ねぎま汁」、3日目は永木校長先生の思い出「揚げパン」、4日目は昔の給食「鯨料理」、5日目は今年デビューした「佃島カレーライス」、地域や時間を旅する献立、様々なGoToを行います。

24 火	《GoToいと》トルコ共和国 トマトとまかじきのスパゲティ クリスピーポテトのセサラダ ストウラッチ	牛乳 スパゲティ, 油, じゃがいも さとう, 米, コーンスターチ	まかじき, 粉チーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく エリンギ, ビーマン トマト水煮缶, キャベツ	554	2.2
25 水	《GoToいと》東京都 ごはん&のりの佃煮 お好み焼き風卵焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 ねぎま汁	牛乳 米, さとう, 油, ながいも でんぷん, じゃがいも, バター	ほしほり, 豚肉, 卵, あおのり めかじき, 豆腐, 牛乳	キャベツ, しょうが, 長ねぎ	648	2.3
26 木	《GoToいと》永木校長先生の思い出 揚げパン 白菜と肉団子のスープ コーンと野菜のサラダ	牛乳 コッペンパン, 油 さとう, でんぷん	豆腐, 豚肉, 大豆, 牛乳	はくさい, たまねぎ にんじん, ほうれんそう しょうが, キャベツ スイートコーン缶	568	2.7
27 金	《GoToいと》昔の「鯨」給食 ごはん くじらといかのケチャップソース 粉ふきいも すまし汁	牛乳 米, でんぷん, 油 さとう, じゃがいも	いか, くじら肉, 牛乳	しょうが, たまねぎ, もやし ぶなしめじ, にんにく ほうれんそう, もやし	589	1.5
30 月	《GoToいと》今年デビュー給食 佃島カレーライス 大麦いりサラダ りんご	牛乳 米, じゃがいも, 油 小麦粉, バター 大麦, さとう	豚肉, 粉チーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, すりおろしりんご はくさい, こまつな, りんご	645	1.9
31 火	ごはん 鯖のねぎみそ焼き 野菜の生姜醤油あえ 沢煮椀 みかん	牛乳 米	さば, 豚肉, 牛乳	長ねぎ, しょうが, こまつな キャベツ, にんじん だいこん, 干し椎茸, みかん	629	1.8

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

噛ミング30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
1月19日木曜日
りんご入り米粉蒸しパン

小麦粉で作った蒸しパンより、米粉で作った蒸しパンはもちもちします。よく噛んで、もちもちを味わい、蒸しパンを味わい食べてくださいね。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
月平均	616	16.3	27.3	2.2	332	96	2.4	269	0.4	0.53	33	6.9
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

豆の日 1月は**厚揚げ**

1月は大豆が原材料の厚揚げを使った丼料理です。厚揚げは豆腐を水きりして揚げた食材です。厚揚げのものは豆腐、豆腐のものは大豆。大豆は様々な姿に変え給食に出ています。