

献立表

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄色のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギーたんぱく質	一口メモ
8 火	七草うどん		とりにく、かまぼこ	うどん	だいこん、かぶ、にんじん、はくさい、せり、こまつな	554 kcal	1月7日の朝、春の七草の入ったおかゆを食べて1年の健康を願います。おさつチップスは1年・2年生からのリクエストです。
	ごま酢あえ	○	わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	19.5 g	
	おさつチップス			アブラ、さつまいも、さとう			
9 水	麦ごはん			こめ、押麦		636 kcal	松風焼きは、おせち料理の一つです。お正月を祝うのに欠かせない料理です。
	小女子のふりかけ		こうなご、あおのり	アゲアブラ、しろごま		26.0 g	
	松風焼き	○	とりひきにく、たまご、しろみそ	さとう、ばんこ、しろごま	ショウガ、たまねぎ		
	けんちん汁		とうふ	ごまあぶら、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな		
みかん				みかん			
10 木	あんかけごはん		ぶたにく、イカ	こめ、油、こんにやく、さとう、くずでん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、こまつな	680 kcal	1月11日は鏡開きです。お供えた鏡もちを切らずに手で小さく割ってお汁粉などにしてください。
	ごまあえ	○		しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、ほうれんそう	23.3 g	
	白玉おしるこ		あずき	さとう、しらたまご、こむぎこ			
11 金	ココアパン			ココアパン		685 kcal	ココアパンは4年2組、6年3組からのリクエストです。また、おみくじコロケは3年生からのリクエストです。
	おみくじコロケ	○	ギューニュー、ぶたにく、たまご、ウィンナー、うずらたまご、たご、ちょうりょうぎゅうにゅう	じゃがいも、マッシュポテト、こむぎこ、ばんこ、油	にんじん、たまねぎ	22.6 g	
	野菜スープ		ぶたにく	アブラ	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ホールコーン、こまつな		
くだもの					オレンジ		
15 火	ゼノワーズパン		たまご	ミルクパン、バター、さんおんどう、アーモンド、こむぎこ		604 kcal	サラダのプロッコリーとカリフラワーは、花のつぼみを食べる野菜です。
	花野菜のサラダ	○		さとう、サラダ油	にんじん、きゃべつ、プロッコリー、カリフラワー	20.6 g	
	ポルシチ		ぶたにく	アブラ、じゃがいも、さとう	にんにく、せりり、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、トマト、ピーズ		
16 水	小豆ごはん		あずき	こめ、もちごめ、しろごま		603 kcal	1月15日は小正月を祝う風習があります。どんど焼きをしたり、小豆がゆを食べたりします。
	魚の塩麹焼	○	さわら	しおこうじ		28.9 g	
	おひたし(白菜)				はくさい、こまつな、にんじん		
	なめこ汁		とうふ、しろみそ、あかみそ		たまねぎ、なめこ、ネギ		
17 木	ごはん			こめ		632 kcal	餃子は、5年1組からのリクエストです。
	あげぎょうざ	○	ぶたひき	油、ごまあぶら、ぎょうざのかわ	たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	19.9 g	
	豆腐入り五目スープ		ぶたにく、とうふ	油、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、はくさい、ほうれんそう		
18 金	菜めし		あぶらあげ	こめ、さとう、しろごま	こまつな	657 kcal	菜めしには、冬が旬のこまつなが入っています。こまつなは、東京都でも作られます。
	肉とうふ	○	ぶたにく、とうふ	油、さとう、しらたき、ふ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、ネギ、こまつな	27.4 g	
	キャベツの南蛮ふう			ゴマアブラ	きゃべつ、にんじん		
21 月	ソース焼きそば		ぶたにく、あおのり	アブラ、むしちゅうかめん	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん	616 kcal	かきたまじるのきのこには、体の調子を整えてくれる栄養や、しょくもつせんいがあります。
	きのこのかきたま汁	○	トリニク、とうふ、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、なまししいたけ、しめじ	24.6 g	
	ミックスフルーツ				みかん、パイン、もも、りんご		
22 火	ごはん			こめ		587 kcal	鯉の塩焼きは、1・2年生と4年1組からのリクエストです。一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食を味わいましょう。
	鯉の塩焼き	○	さけ		きゃべつ、もやし、こまつな	27.5 g	
	おひたし				たまねぎ、えのきだけ、こまつな		
みそ汁(豆腐、えのき)		あぶらあげ、わかめ、みそ					
23 水	ハヤシライス		ぶたにく	こめ、油、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、せりり、たまねぎ、にんじん	711 kcal	冬が旬のりんごを味わいましょう。
	じゃがいものハニーサラダ	○		油、じゃがいも、はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きゃべつ	17.3 g	
	くだもの				りんご		
24 木	わかめとしらすほしのごはん		しらすほし、わかめ	こめ、しろごま		658 kcal	すいとんは、小麦粉に水等を加えて練り、団子のようにした料理です。よくかんでいただきます。
	ぎせい豆腐	○	とりひきにく、とうふ、たまご	アブラ、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ	27.7 g	
	すいとん		とりにく、あぶらあげ、脱脂粉乳	しらたまご、ちゅうりきこ	ショウガ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな		
25 金	ごはん			こめ		642 kcal	みかんの旬は冬です。旬とは、1年で一番おいしく食べられるときのことです。
	くじらの竜田あげ	○	くじら	アブラ、でんぶん	ショウガ、にんにく	29.7 g	
	豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		
みかん				みかん			
28 月	きなご揚げパン		きなこ	アブラ、コッペパン、さとう		621 kcal	グリーンサラダには、冬が旬のプロッコリーが入っています。
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、プロッコリー	20.3 g	
	じゃがいものスープ		ベーコン、ギューニュー、なまクリーム、こなチーズ、ちょうりょうぎゅうにゅう	アブラ、じゃがいも、バター	たまねぎ、ネギ、ショウガ、パセリ		
くだもの					オレンジ		
29 火	ごはん・のりとひじきの佃煮		きりのり、メヒジキ	こめ、押麦、さとう、みずあめ		603 kcal	今日のかむかむメニューはいかです。一口30回を目安によくかんでいただきます。
	いかの松笠焼き	○	イカ	アブラ、さとう、でんぶん	ショウガ	30.2 g	
	大豆の五目煮		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	みそ汁		あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、ネギ		
30 水	中華丼		ぶたにく、イカ、ムキエビ	こめ、押麦、アブラ、さとう、くずでん粉、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、はくさい、ネギ	651 kcal	不思議な目玉焼きはデザートです。2年1組からのリクエストです。
	もずくスープ	○	とりにく、とうふ、もずく		しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	25.2 g	
	不思議な目玉焼き		こなかでん、ゼラチン、ギューニュー、チョウリョウギューニュー	さとう	もも		
31 木	おかかごはん		削り節	こめ、しろごま		602 kcal	ししゃもは、2年3組からのリクエストです。一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食を味わいましょう。
	ししゃものごま焼き	○	ししゃも、たまご	アブラ、でんぶん、しろごま		24.1 g	
	おろしポン酢和え		わかめ	あぶら、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん		
のっぺい汁		ぶたにく、なまあげ	こんにやく、さといも、でんぶん	にんじん、だいこん、ショウガ、こまつな			

