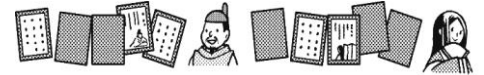


1月のこんだて



2024年度

墨田区立花吾嬢の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9 木	しょうゆラーメン アツアツ注意!	○	ビーンズポテト ミックスフルーツ	豚肉,牛乳,大豆	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ,もやし,みかん缶,パイン缶,モモ缶,りんご缶	冷凍ラーメン,油,じゃがいも	579 kcal 24.2 g 2.1 g
10 金	ごはん	○	いかの松笠焼き 彩りきんぴら 白玉雑煮	牛乳,いか,とり肉,姫なると	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,干しいたけ,小松菜	米,さとう,でんぷん,油,ごま油,さといも,白玉粉,小麦粉	568 kcal 25.0 g 2.2 g
14 火	トマトライスのクリームソース	○	海そうサラダ くだもの(いちご)	とり肉,牛乳,えび,生クリーム,海藻ミックス	セロリ,玉ねぎ,エリンギ,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,いちご	米,バター,油,小麦粉,さとう,ごま油	642 kcal 22.0 g 2.3 g
15 水	ひじきと油揚げのごはん	○	ちかのごま焼き みぞれ汁	油あげ,ひじき,牛乳,ちか,卵,とり肉	にんじん,たけのこ,えのきたけ,しめじ,大根,小松菜	米,さとう,でんぷん,ごま	567 kcal 23.8 g 2.5 g
16 木	黒さとうパン	○	魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト 卵スープ	牛乳,メルルーサ,粉チーズ,ベーコン,とり肉,卵	にんにく,キャベツ,コーン缶,にんじん,たけのこ,ねぎ	黒さとうパン,パン粉,オリーブ油,バター,じゃがいも,油,でんぷん,ごま油	563 kcal 28.6 g 2.8 g
17 金	チャーハン	○	中華サラダ わんたんスープ	豚肉,卵,牛乳	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,しょうが,玉ねぎ,もやし,小松菜	米,油,ごま油,ごま,さとう,ワントンの皮	570 kcal 21.0 g 3.0 g
20 月	マーボー丼	○	れんこんチップスサラダ くだもの(金柑) 皮ごと食べられるよ	豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳,ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,れんこん,キャベツ,小松菜,金柑	米,油,さとう,くず粉,油,ごま,ごま油	631 kcal 27.1 g 2.9 g
21 火	ホットあんパン	○	トマトシチュー 花野菜サラダ	小豆,牛乳,ベーコン,豚肉,ひよこ豆,粉チーズ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー	米粉パン,マーガリン,さとう,油,じゃがいも,バター,小麦粉	649 kcal 26.6 g 2.3 g
22 水	麦入りごはん	○	魚のピリ辛焼き ヘルシーあえ みそ汁	牛乳,さば,わかめ,油あげ,みそ	しょうが,しめじ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,もやし,さやいんげん	米,押麦,でんぷん,ごま,さとう	563 kcal 25.8 g 2.5 g
23 木	スパゲティ・ミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの(はるか)	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,はるか	スパゲティ,小麦粉,さとう,バター,油,じゃがいも,はちみつ	683 kcal 26.9 g 2.6 g
24 金	ごはん	○	魚の塩焼き おひたし 豚汁	牛乳,鮭,豚肉,みそ,豆腐	キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	米,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	577 kcal 28.3 g 2.4 g
27 月	わかめごはん	○	和風厚焼き卵 ごまあえ ちゃんこ汁	炊き込みわかめ,牛乳,とりひき肉,卵,豚肉,とり肉,生あげ,たら	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,いんげん,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,しめじ,はくさい,ねぎ	米,ごま,油,さとう,ごま油,糸こんにゃく	620 kcal 30.0 g 2.6 g
28 火	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ サイダーゼリー	豚肉,牛乳,ひよこ豆,粉かんでん	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん缶	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう,ごま	670 kcal 19.9 g 2.3 g
29 水	中華丼	○	ハンサンスー くだもの(ポンカン)	豚肉,いか,えび,牛乳	にんにく,しょうが,干しいたけ,きくらげ,たけのこ,にんじん,はくさい,ねぎ,キャベツ,きゅうり,ポンカン	米,油,さとう,くず粉,でんぷん,春雨,ごま油	568 kcal 21.5 g 2.5 g
30 木	ジャムサンド	○	くじらとポテトのノルウェー 白菜スープ	牛乳,くじら肉,豚肉	しょうが,さやいんげん,玉ねぎ,干しいたけ,にんじん,たけのこ,はくさい	コッペパン,いちごジャム,油,じゃがいも,でんぷん,さとう	576 kcal 26.2 g 3.1 g
31 金	ごはん のりの佃煮	○	肉豆腐 からしあえ	牛乳,のり,豚肉,豆腐	玉ねぎ,にんじん,小松菜,キャベツ,もやし	米,さとう,油,糸こんにゃく	579 kcal 26.5 g 2.6 g

※都合により献立の内容が変更となる場合があります。

全国学校給食週間

春の七草



12日(初日)~26日(千秋楽)は両国の国技館で大相撲があります。お相撲さんのように、たくさん食べて体を動かしましょう。



寒い冬は 体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服	運動	入浴
 マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。	 腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。	 38~40度のお湯に、10~15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

ねんが

あけましておめでとうございま

みなさんにとってこの1年は、どんな年になるでしょうか?いつもにこやかに笑ってられるようにしたいですね。そして何よりも「食べることは」人を良くするために必要なこと! **食べものがあること・食べられることに感謝をしてほしいです。**

給食室一同健康な体と豊かな体づくりをするためのお手伝いを.....そして安全でおいしい給食づくりをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。