



1月こんだてひょう



令和5年

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
10	火	牛丼		ごまあえ みそ汁	683	27.3	牛乳 牛肉 とうふ みそ わかめ	ごま 油 米 砂糖	たまねぎ こまつな キャベツ もやし ねぎ みかん
11	水	ちからうどん		白菜のかわりづけ 大学いも	694	22.8	牛乳 豚肉 油揚げ	ごま もち スパゲティー 砂糖 うどん 油 さつまいも	にんじん 干しいだけ はくさい ねぎ こまつな きゅうり
12	木	ごはん		とんかつ ボイルキャベツ とんじる	709	30.2	牛乳 たまご 豚肉 みそ わかめ	パン粉 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 米	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ
13	金	ミルクパン		とりのからあげ コーンサラダ 卵スープ	713	30.2	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	パン 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ
16	月	ひじきごはん		いかの生姜やき 野菜のごまじょ うゆ みそしる	599	27.5	牛乳 いか 油揚げ ひじき みそ わかめ	ごま 米 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ
17	火	マーボー丼		春雨スープ みかん	701	26.1	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 みそ とうふ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ もやし こまつな みかん
18	水	えびクリーム ライス		じゃがいも入りサラダ アップルゼリー	711	23.4	えび 牛乳 粉チーズ 粉寒天	バター 米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	りんごジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
19	木	ビスキュイ トースト		ポークビーンズ つなサラダ みかん	682	27.1	たまご 牛乳 豚肉 大豆 ツナ	パン マーガリン アーモンド バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし みかん
20	金	スパゲティー ボンゴレ		海藻サラダ りんご	621	23.9	牛乳 豚肉 あさり 海藻ミックス	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	りんご セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり
23	月	揚げパン		カボチャのポタージュ フルーツミックス	691	22.8	牛乳 豚肉 きなこ 大豆	パン 油 砂糖 小麦粉	もも(缶) たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん(缶) パイン (缶)
24	火	石狩ごはん		ししゃものごまフライ からしあえ すましじる	714	30.9	牛乳 ししゃも たまご 塩鮭 のり とうふ わかめ	ごま パン粉 こむぎこ 砂糖 米	キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ
25	水	カレーうどん		スイートポテト みかん	653	22.3	牛乳 たまご 生クリーム 豚肉	バター でんぷん うどん さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん
26	木	コッペパン		魚のピリ辛ソース ごまだれサラ ダ マカロニスープ	635	31.3	牛乳 鮭 わかめ 鶏肉 大豆	パン ごま 油 砂糖 でんぷん マカロニ	ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいだけ
27	金	ごはん		魚のごまみそだれ 磯香あえ 豆腐団子のきのこ汁	675	28.5	牛乳 さば みそ のり とりにく とうふ	ごま 砂糖 米 白玉粉	はくさい えのき ほうれんそう にんじん たまねぎ 干しいだけ
30	月	むぎごはん		ししゃもの二色揚げ キャベツとえのきのおひたし けんちん汁	631	22.1	牛乳 ししゃも 卵 あおのり とうふ	ごま 米 麦 小麦粉 油 こんにゃく さといも	えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
31	火	パエリア		ポトフ サイダーゼリー	711	31.0	えび いか 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 粉寒天	バター 米 油 じゃがいも サイダー 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ パイン(缶)

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：バランスよく食べて健康な体をつくろう。

1月・2月は墨田区の補助金を活用して、給食の時間を通常より楽しんでもらえるような献立となっています。食材の値段が高くなっていますが、おいしくいただけるように工夫しています。残さず食べましょう。