



1月分よていにごんたてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

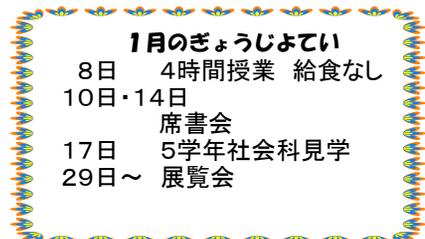
日曜日	こんたてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1杯(kcal) タンパク質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとことコメント
8 水	給食なし						
9 木	おかかごはん ちゅうかふうなます だてまきふうあつやきたまご ななくさすいとん		かつおぶし、はんぺん、 たら、たまご、 かまぼこ、とりにく	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 ごまあぶら、ごむぎこ	にんじん、しいたけ、 たまねぎ、きゅうり、 だいこん、はくさい、 かぶ、せり	565 Kcal 23.0 g 15.7 g 2.0 g	おせち料理 人日の節句
10 金	きつねうどん ごますあえ しらたまおしるこ		とりにく、あぶらあげ、 あずき	うどん、サラダあぶら、 さとう、ごま、 ねりごま、しらたま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	600 Kcal 23.7 g 15.7 g 2.3 g	鏡開き こんたて
13 月	成人の白						
14 火	ピザソーススパゲティ ポテトいりサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぶたにく、ウインナー、 こなチーズ、 こなかんてん	スパゲティ、 サラダあぶら、こめこ、 さとう、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、エリンギ、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、みかん、 オレンジジュース	583 Kcal 22.4 g 19.1 g 1.7 g	人気デザート みかんのつぶ 入りゼリー
15 水	ちゅうかどん あめりかいものフライ フルーツヨーグルト		ぶたにく、えび、 いか、ヨーグルト	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、ごまあぶら、 さつまいも	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 たまねぎ、エリンギ、もやし、 はくさい、こまつな、パイン、 みかん、りんご	663 Kcal 22.0 g 15.8 g 1.8 g	新島から 届いた あめりかいも
16 木	むぎごはん カレーじゃこぶりかけ にくじゃが わかめサラダ		ちりめんじゃこ、 ぶたにく、あつあげ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 つきこんにやく、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、さやいんげん、 きゅうり、キャベツ	579 Kcal 21.9 g 15.0 g 2.3 g	無機質 (ミネラル)を 食べましょう
17 金	ココアトースト はなやさいのサラダ かぼちゃのシチュー		ハム、ベーコン、 いんげんまめ、とりにく、 だっしぶんにゅう、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう、とうにゅう	しょくパン、バター、 グラニューとう、 ごま、さとう、 サラダあぶら、こめこ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、ブロッコリー、 カリフラワー、レモン、 たまねぎ、エリンギ、かぼちゃ	590 Kcal 24.0 g 25.1 g 2.3 g	花のつぼみを 食べる 花野菜
20 月	むぎごはん かんこくふうのりのつくだに からだのなかからあったまるおでん ポテトいりサラダ		のり、こんぶ、 ウインナー、 さつまあげ、はんぺん	こめ、むぎ、 ごまあぶら、さとう、 ごま、こんにやく、 じゃがいも、 サラダあぶら	にんにく、だいこん、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	542 Kcal 19.3 g 15.5 g 2.2 g	6年生が 考えた献立 ①
21 火	だいこんのたきこみごはん さかなのゆずみそやき いかにんじん こづゆ		あぶらあげ、めかじき、 みそ、するめ、 とりにく、ほたてがい	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、さらめ、 サラダあぶら、 しらたき、さといも、 まめふ	だいこん、しょうが、ゆず、 にんじん、ごぼう、きくらげ、 さやえんどう	570 Kcal 31.3 g 18.6 g 2.4 g	6年生が 考えた献立 ②
22 水	こまつなあんかけやきそば ごまドレサラダ まっちゃんのこめこケーキ		ぶたにく、とうにゅう、 いんげんまめ	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、 ごま、ねりごま、 こめこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 みずな	639 Kcal 23.9 g 22.0 g 2.3 g	まっちゃんの 風味を 楽しもう
23 木	むぎごはん さかなのおこのみやきふう いそかあえ ごじる		さけ、かつおぶし、 あおのり、きざみのり、 ぶたにく、あぶらあげ、 だいず、みそ	こめ、むぎ、こめこ、 エッグケアマヨ、 サラダあぶら、 じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、だいこん	618 Kcal 28.8 g 22.8 g 1.9 g	ソースと マヨネーズで お好み焼き風!
24 金	コッパン たまごスープ くじらとポテトのノルウエー みかん		くじら、とりにく、 とうふ、たまご	コッパン、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、サラダあぶら	しょうが、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、みかん	573 Kcal 28.8 g 18.8 g 2.3 g	全国学校 給食週間 くじら
27 月	ごましおセルフおにぎり さけのしおやき はくさいのあさづけふう とんじる		のり、さけ、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、くろごま、 ごま、ごまあぶら、 サラダあぶら、 こんにやく、 じゃがいも	はくさい、きゅうり、 にんじん、しょうが、ごぼう、 だいこん、ねぎ	585 Kcal 28.2 g 20.6 g 2.3 g	給食の はじまりは 明治時代!
28 火	ごんじゅうごはん じゃがみそサラダ とりどせふうじる いやかん		ぶたにく、なると、みそ	こめ、さとう、 じゃがいも、ごま、 サラダあぶら、 ごまあぶら、でんぶん	にんじん、れんこん、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、しめじ、 しょうが、はくさい、 だいこん、こまつな、いやかん	575 Kcal 21.4 g 21.7 g 2.0 g	日本の郷土料理 千葉県 千葉県
29 水	おえかきオムライス やさいスープ ミックスフルーツ		ベーコン、とりにく、 たまご、ぶたにく	こめ、サラダあぶら、 でんぶん	セロリ、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな、 パイン、みかん、りんご	581 Kcal 22.5 g 16.5 g 2.8 g	展示会が はじまります
30 木	まめツナごはん ししゃものあおさあげ ふろふきだいこん けんちんじる		ツナ、だいず、 ししゃも、あおのり、 ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、ごま、 ごまあぶら、 こんにやく、じゃがいも	にんじん、しょうが、 だいこん、ねぎ	604 Kcal 26.8 g 23.3 g 2.9 g	旬の野菜 だいこん
31 金	ミルクパン おみくじコロケ かぶととりにくのスープ		ぶたにく、ウインナー、 ちくわ、とりにく	ミルクパン、パンこ、 じゃがいも、こめこ、 サラダあぶら、 かんそうマッシュポテト	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 しょうが、はくさい、かぶ、 こまつな、えのきたけ	590 Kcal 23.8 g 23.2 g 2.6 g	今年の運勢を うらない ましよう!

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



1がつのきゅうしょくもくひょう
バランスよくたべ、けんこうなからだをつくらう

エネルギー591kcal・たんぱく質24.5g・脂質19.3g・食塩相当量2.3g



1月のぎょうじよてい
8日 4時間授業 給食なし
10日・14日 席書会
17日 5学年社会科見学
29日～ 展示会

