

◆リクエスト給食実施◆

・★マークの献立は、リクエストで上位3位に入ったものです。

*くわしくは裏面をご覧ください。



1月 給食献立表

平成30年1月9日
大田区立多摩川小学校
校長 森田 博之
栄養士 今井 朋子

ひづけ 日付	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしょく 主食	こん 献	だて 立	たいない はたら 体内での働き			エネルギー (kcal) たんぱくし ⑤
					ち にく ほね 血・肉・骨になるもの あか (赤のなかま)	ちから ねつ 力・熱になるもの き (黄のなかま)	からだ ちょうし との 体の調子を整えるもの みどり (緑のなかま)	
10	水	○	ごはん	★カレーライス ふくじんづ 福神漬け	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう ワントンのかわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ	692 18.1
11	木	○	めん	かがみびら ～鏡開き～ もちい 餅入りきつねうどん あまずあ 甘酢和え	あぶらあげ ぎゅうにゅう	れいとううどん さとう もち さとう しろいりごま	ほししいだけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな だいこん きゅうり みかん	647 23.5
12	金	○	ごはん	だいず あお 大豆と青のりごはん	だいず あおのり ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	654 29.5
15	月	○	ごはん	こしょうがつ ～小正月～ あすきごはん ちぐさや 干草焼き	あすき ぎゅうにゅう とりひきにく たまご たら とうふ	こめ むぎ くらいりごま さとう しらたき	にんじん たまねぎ こまつな ほししいだけ はくさい ねぎ ゆず	669 27.7
16	火	○	ごはん	キムチチャーハン ワントンスープ	ぶたにく むきえび たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず かえりにほし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ワントンのかわ さつまいも さとう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさいキムチ もやし ねぎ にら	691 29.7
17	水	○	パン	★シナモン揚げパン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム ひじき あぶらあげ いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう グラニューとう さつまいも しょうしんこ バター つきこんにゃく	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー パセリ こまつな きゅうり ホールコーン	679 22.6
18	木	○	ごはん	とり 鶏ごぼうごはん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか なまわかめ	こめ むぎ あぶら さとう つきこんにゃく てんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう ほししいだけ にんじん こまつな たまねぎ	597 26.6
19	金	○	めん	さけ 鮭ときのこのクリームスパゲッティ	ベーコン さけ ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ しおこんぶ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら サイダー さんおんとう	にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ パセリ もやし キャベツ おうとう・みかん・バインかん	695 27.3
22	月	○	ごはん	えびピラフ ★タンドリーチキン	とりにく むきえび ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン とうふ	こめ むぎ バター あぶら	にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん はくさい	609 31.0
23	火	○	めん	★ジャーチャー麺	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	むしちゅうかめん あぶら さんおんとう てんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みずたけのこ ほししいだけ ねぎ もやし きゅうり にら みかん	606 28.7
24	水	○	ごはん	ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん ～全国学校給食週間～	もみのり ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ だっしふんにゅう たまご ちくわ	こめ げんまい くらいりごま さとう みずあめ しらたまご こむぎこ	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	621 27.5
25	木	○	ごはん	ハヤシライス	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ むぎ バター あぶら さとう しょうパン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	699 20.6
26	金	○	パン	とうきょうとじば さん ～東京都地場産～ ショートニングパン	ムロアジ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	ショートニングパン あぶら こむぎこ なまパンこ ソフトパンこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし あしたば	642 29.7
29	月	○	ごはん	こぎつねごはん おでん からし和え	あぶらあげ ぎゅうにゅう むすびこんぶ つみれ ちくわ あげボール がんもどき ちくわぶ うすらたまご	こめ むぎ さとう こんにゃく しろいりごま じゃがいも	にんじん だいこん もやし こまつな キャベツ	598 22.7
30	火	○	パン	せかい りょうり ～世界の料理 アフリカ料理～	ぶたひきにく こなチーズ ピザようチーズ ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー エリンギ ホールトマト パセリ ホールコーン グリンピース えのきだけ キャベツ	598 25.2
31	水	○	ごはん	まーぼとうふどん 麻婆豆腐丼	ぶたひきにく だいず とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん	にんにく しょうが にんじん ほししいだけ たまねぎ にら ねぎ トマト デコボン	648 26.8

★栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。★材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

★多摩川小学校では、給食食材の産地表示を本校給食室の前に掲示してあります。またホームページ内、給食のページにおいても産地を公表しております。