



令和5年1月

給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
11 水	ふくぶくろ うどん かがみびらき	かいそうサラダ くだもの	○ 牛乳	ぶた肉 油あげ かいそう	うどん もち 油 さとう	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ きゃべつ きゅうり くだもの	<p>11日の福袋うどんは、もちを入れた油揚げを甘辛く煮込み、うどんの上のせたものです。油揚げの袋の中に「福」にみたてたもちを入れて、「今年一年、よいことがたくさんありますように」という願いを込めました。</p> 
12 木	マーボーどうふ丼	中華風やさい りんごゼリー	○ 牛乳	ぶた肉 みそ どうふ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ はくさい きゅうり いら りんごジュース	
13 金	わかめごはん ギンダラの西京焼き	とり団子汁 ジャコと大根のサラダ	○ 牛乳	ギンダラ とり肉 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのき はくさい 長ねぎ きゅうり	
16 月	きなこ揚げパン 大田区発祥のメニュー	ABCスープ チーズ入りサラダ	○ 牛乳	ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 きなこ チーズ	コッペパン マカロニ 油 さとう じゃが芋	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ きゃべつ きゅうり コーン	
17 火	きじやき丼	りょうし汁 おひたし	○ 牛乳	とり肉 のり サケ タラ みそ	米 麦 かたくり粉 さとう	しょうが だいこん にんじん はくさい 長ねぎ きゃべつ 小松菜 えのき	<p>★食事のマナーを身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で食べよう。 食事のマナーを身につけよう。 正しい食事のマナーで食事をしよう。 
18 水	ハヤシライス	マセドアンサラダ くだもの	○ 牛乳	ぎゅう肉 きんとき豆	米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり くだもの	
19 木	きんぴらごはん 五目どうふ	みそポテト 埼玉県の料理	○ 牛乳	ぶた肉 ちくわ どうふ みそ	米 もち米 麦 油 かたくり粉 小麦粉 じゃが芋 さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん 玉ねぎ たけのこ ちんげん菜 さやいんげん	
20 金	スパゲッティ ミートソース	カントリーサラダ サイダーポンチ	○ 牛乳	ベーコン ぎゅう肉 レンズ豆	スパゲッティ じゃが芋 油 さとう 米粉	しょうが にんにく 切り トマト くだもの 玉ねぎ にんじん ブロッコリー パセリ マッシュルーム キャベツ コーン	
23 月	広島県の料理 穴子めし とり肉とじゃが芋の煮物	はるさめサラダ くだもの	○ 牛乳	アナゴ とりにく こんぶ	米 麦 油 じゃが芋 はるさめ	しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし きゅうり はくさい 長ねぎ くだもの	<p>全国学校給食週間</p> <p>給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後、戦争で中断された給食は、アメリカの民間団体から援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、記念日が設けられましたが、この日は、冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。</p>
24 火	フレンチトースト ビーフシチュー	マカロニ入りサラダ	○ 牛乳	ベーコン ぎゅう肉 きんとき豆 たまご 生クリーム	コッペパン さとう 油 マカロニ じゃが芋 米粉	しょうが にんにく 切り コーン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ビーマス トマト缶 きゃべつ きゅうり	
25 水	つくね丼	豆豚汁 くだもの	○ 牛乳	とり肉 ぶた肉 のり 大豆 油あげ みそ	米 麦 油 里芋 パン粉 かたくり粉 さとう	しょうが れんこん 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ くだもの	
26 木	たかなごはん ポテトコロッケ	はるさめスープ ひとしおやさい	○ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ベーコン ぎゅう肉 どうふ てぼう豆	米 もち米 麦 油 はるさめ じゃが芋 パン粉 小麦粉	しょうが にんにく たかな にんじん 玉ねぎ ちんげん菜 きゃべつ きゅうり	
27 金	ごはん クジラの竜田揚げ 全国学校給食週間 とくべつメニュー	けんちん汁 もやしのサラダ	○ 牛乳	くじら とり肉 油あげ	米 麦 油 かたくり粉 じゃが芋	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ もやし きゅうり	◇材料の都合で献立を変更することがあります。
30 月	しょうゆラーメン	とうふドーナツ	○ 牛乳	ぶた肉 わかめ どうふ きなこ	ちゅうかめん 小麦粉 さとう 油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	◇給食の回数 15回 ◇今月の平均栄養価 エネルギー 621kcal
31 火	クリームライス	ツナ入りサラダ くだもの	○ 牛乳	とり肉 ツナ てぼう豆 豆乳 生クリーム	米 麦 油 米粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり コーン くだもの	たんぱく質 24.2g カルシウム 320mg 食塩相当量 2.3g
2/1 (水)	すきやき丼	いなか汁 しおこぶあえ	○ 牛乳	ぶた肉 みそ どうふ 油あげ こんぶ	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	2月の献立は、2月1日に配布します。

