



1月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8日 (水)	始業式					
9日 (木)	豚肉と小松菜の中華丼	○	豚肉	米 麦 油 砂糖 なたね油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜	574 kcal 20.8 g
	春雨スープ		とり肉	春雨 ごま油	しょうが にんじん もやし 青梗菜 ねぎ	
	くだもの				みかん	
10日 (金)	ごはん	○		こめ 米		677 kcal 25.1 g
	おみくじコロッケ		ふたひき肉 大豆 ウィンナー うずら卵 ダイスターズ	じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 卵	にんじん たまねぎ	
	もやしのサラダ			ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	
	豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ		えのきたけ 小松菜	
14日 (火)	衣笠丼	○	油揚げ 卵	米 麦 油 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉	ねぎ わけぎ	611 kcal 23.5 g
	ごまあえ			砂糖 しろごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	
	さつま汁			油 さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
15日 (水)	昆布ごはん	○	とり肉 糸切昆布 油揚げ	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ	578 kcal 25.3 g
	魚と高野豆腐の揚げ煮		しいら 高野豆腐	かたくりこ 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんじん ピーマン ねぎ	
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	しろ 白いりごま 油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	
16日 (木)	スパゲティ大豆入りミートソース	○	ふたひき肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ	646 kcal 24.2 g
	ポテトサラダ			じゃがいも 油 砂糖 エッグケアアモネーズ	にんじん ホールコーン きゅうり	
	おかしな目玉焼き		こなかんてん 粉寒天 カルピス	砂糖	おうとう 黄桃	
17日 (金)	カレーピラフ	○	ウィンナー とり肉	こめ 麦 バター 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	619 kcal 15.7 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	あぶら 油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ かぶ パセリ	
	さつまいもとりんごのパイ			さつまいも パイシート 砂糖	りんご	
20日 (月)	こぎつねごはん	○	とりひき肉 油揚げ	こめ 麦 砂糖	にんじん	572 kcal 23.5 g
	野菜のうま煮		とり肉 ちくわ	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう	
	ごまドレサラダ			砂糖 白いりごま 練りごま ごま油	にんじん キャベツ はくさい 小松菜	
21日 (火)	ごはん	○		こめ 米		616 kcal 24.7 g
	ししゃものごまフライ		ししゃも	小麦粉 白いりごま 黒いりごま パン粉 油		
	おひたし		かつお節		小松菜 にんじん もやし	
	どさんこ汁		ふた肉 わかめ	あぶら 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ	
22日 (水)	ココアビスキュイパン	○	たまご 卵	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉		593 kcal 20.5 g
	コーンスープ		とり肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも コーンスターチ	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	
	グリーンサラダ			あぶら 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	
23日 (木)	カレーライス	○	ふた肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	625 kcal 19.2 g
	茎わかめサラダ		くさわかめ	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり	
	くだもの				いちご	
24日 (金)	ごはん	○		こめ 米		566 kcal 27.3 g
	魚の西京焼き		さわら 鱈	砂糖		
	きりぼしだいこん 切干大根の煮物		あぶら 油揚げ	あぶら 砂糖	にんじん きりぼしだいこん	
	かきたま汁		豆腐 卵 わかめ	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	

※都合により、献立・食材は変更する場合があります



1月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
27日 (月)	すき焼き丼	○	ぎゅうにく 牛肉	こめ 小麦 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	673 kcal 27.0 g
	けんちん汁		あぶらあ 油揚げ	あぶら 油 ジャガイモ	にんじん ごぼう だいこん 小松菜	
	カップヤクルト		カップヤクルト			
28日 (火)	玄米ごはん	○		こめ 玄米		571 kcal 29.6 g
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ 花かつお しおこんぶ 塩昆布	しろ 白 いりごま 砂糖		
	焼き魚		あましおさけ 甘塩鮭			
	すいとん		とく 豚肉 ちくわ	しらたまこ 白玉粉 小麦粉	だいこん にんじん はくさい ねぎ 小松菜	
29日 (水)	五目うどん	○	ぶたにく あぶらあ さつま揚げ	れいとう 冷凍うどん	ほ 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	604 kcal 27.1 g
	たこぺったん		だいず たこ たまご ぎゅうにゅう かつお節	こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ 紅しょうが	
	くだもの				みかん	
30日 (木)	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ	584 kcal 20.5 g
	ヌードルスープ		ベーコン	あぶら 油 ジャガイモ ヌイヨ	にんじん たまねぎ しょうが パセリ	
	コーンサラダ			あぶら 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
31日 (金)	あんかけチャーハン	○	やぶた たまご 焼き豚 卵 むきえび	こめ 小麦 あぶら 片栗粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にら	590 kcal 24.3 g
	わかめサラダ		カットわかめ	あぶら 小麦粉 砂糖	きゅうり にんじん もやし	
	フライピーズ		だいず 大豆	かたくりこ 片栗粉 あぶら 砂糖		

※都合により、献立・食材は変更する場合があります



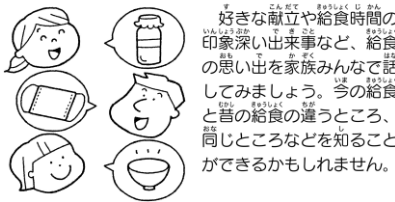
1/24から2/6は
おおたぐがっこうきゅうしょくしゅうかん
大田区学校給食週間

がっこうきゅうしょく
学校給食はこどもたちが食に関する正しい知識と望ましい
しょうしゅうかんみ つ じゅうよう やくわり は
食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。
おおたぐはっしょう あ 大田区発祥の揚げパンやたこぺったん、給食の始まりに
ちなんだメニューを提供します。

家族で給食について
語り合ってみませんか

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 果の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・クロquette・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ



好きな献立や給食時間の
印象深い出来事など、給食
の思い出を家族みんなで話
してみよう。今の給食
と昔の給食の違うところ、
同じところなどを知ること
ができるかもしれません。

★ 献立紹介 ★

- 1/10 おみくじクロquette コロquetteにうずらの卵、チーズ、ウィンナーの3種類の具のいずれかが入っています。
うずらの卵：君(黄身)が中心！人気者の1年になるでしょう。
チーズ：ハイチーズ！笑顔が多い1年になるでしょう。
ウィンナー：Winner(ウィナー)にちなんで勝ち続ける1年になるでしょう。
- 1/16 おかしな目玉焼き 黄身は黄桃、白身はカルピスゼリーで目玉焼きのような見た目のデザートを作ります。
- 1/20 こぎつねごはん 刻んだ油揚げと鶏ひき肉、にんじんを甘辛く炒め、ご飯に混ぜます。
- 1/29 たこぺったん おおたぐはっしょう 大田区発祥の給食メニューのたこぺったん。「たこやきが食べたい」という生徒のリクエストによって誕生したメニューです。