



日・曜	主食	牛乳 おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質	備考
9 木	豚肉のしぐれごはん おせち風献立	石狩汁 なます風酢の物	牛乳,豚肉,生鮭,削り節,豆腐,かまぼこ	米,麦,油,砂糖,白いりごま,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,しょうが,さやいんげん,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜,きゅうり,ゆず	579 kcal 23.4 g	9日 給食開始
10 金	わかめ入り青菜ごはん 鏡開き	さばの香味焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白玉しるこ	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,鮭,豚肉,削り節,高野豆腐,あずき,絹ごし豆腐	米,麦,ごま油,白いりごま,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,白玉粉,上新粉	小松菜,ねぎ,しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	725 kcal 32.6 g	
14 火	シュガートースト	白菜の米粉クリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	食パン(無塩),ソフトマーガリン,砂糖,油,じゃがいも,ごま油,白すりごま	にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,パセリ,もやし,きゅうり,ホールコーン	554 kcal 21.6 g	
15 水	カレーライス	春雨のレモン酢あえ 果物(菊花ぼんかん)	牛乳,豚肉,ピザ用チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,はるさめ	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),りんご,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(冷),レモン,ぼんかん	624 kcal 18.6 g	
16 木	きびごはん	鶏ごぼうバーグ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 小松菜サラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,削り節,カットわかめ	米,麦,きび,あわ,でん粉,砂糖,じゃがいも,油	ごぼう,ねぎ,干しいたけ,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,小松菜,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	586 kcal 25.1 g	16日 4年生 社会科見学
17 金	麦ごはん 食育指導日	切干大根のたまご焼き じゃがいものきんぴら じゃこ入り野菜の土佐あえ	牛乳,鶏肉,鶏卵,ちりめんじゃこ,かつお節	米,麦,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,切干大根,万能ねぎ,ごぼう,さやいんげん,小松菜,もやし	613 kcal 24.9 g	
20 月	中華菜飯	花シューマイ ヌーミータン	牛乳,豚肉,豚肉,豆腐,レンズまめ,鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,小松菜,たまねぎ,しょうが,にんにく,クリームコーン(缶),ホールコーン,ねぎ	627 kcal 24.7 g	
21 火	ツナピラフ	ポテトのチーズ焼き スコッチブロス	牛乳,オイルツナ,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ,ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	油,米,麦,バター,じゃがいも,オリーフ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,にんにく,セロリ,キャベツ	703 kcal 26.6 g	
22 水	スパゲティミートソース	ツナひじきサラダ 果物(いちご)	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,干ひじき,オイルツナ	スパゲティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,レモン,いちご	619 kcal 27.8 g	
23 木	麦ごはん	肉じゃがコロッケ 大根とわかめのみそ汁 からしあえ	牛乳,豚肉,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,しらたき,砂糖,ポテトパウダー,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,キャベツ,小松菜,しめじ	637 kcal 21.6 g	
24 金	麦ごはん 1/24~2/6 大田区学校給食週間	鮭の塩焼き すいとん おひたし	牛乳,生鮭,削り節,鶏肉,油揚げ	米,麦,さといも,白玉粉,小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,小松菜,もやし	602 kcal 30.0 g	
27 月	わかめうどん 大田区生まれ 「たこべったん」	たこべったん 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,厚削り節,昆布,豚肉,油揚げ,カットわかめ,たこ,鶏卵,調理用牛乳,かつお節	冷凍細うどん,小麦粉,油,砂糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,小松菜,ホールコーン,キャベツ,しょうが(酢漬),もやし	551 kcal 25.5 g	
28 火	コーン茶めし	焼きししゃも ミニおでん カリカリ油揚げのおひたし	牛乳,ししゃも,削り節,結び昆布,揚げホール,焼き竹輪,うす卵,油揚げ	米,麦,砂糖,こんにゃく,竹輪ふ	ホールコーン(冷),だいこん,小松菜,にんじん,もやし	578 kcal 26.0 g	
29 水	高野豆腐のそぼろ丼	のっぺい汁 果物(りんご)	牛乳,鶏肉,高野豆腐,削り節,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,だいこん,小松菜,りんご	570 kcal 24.4 g	
30 木	麦ごはん 昔の給食「くじら」	くじらの東煮 豆腐とわかめのみそ汁 香味大根	牛乳,くじら肉,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,じゃがいも,油,でん粉,砂糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜,だいこん,きゅうり,にんにく,しょうが	597 kcal 27.8 g	
31 金	ココアあげパン あげパンコンテスト 1位	白菜と肉団子のスープ煮 カルボナーラポテト	牛乳,鶏肉,ベーコン,調理用牛乳	コッペパン(無塩),油,砂糖,でん粉,ごま油,はるさめ,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,しめじ,小松菜	559 kcal 21.2 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
*食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。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 9日(木) なます風酢のもの お正月のおせち料理より、にんじん・大根を使った酢の物を作ります。
- 10日(金) 白玉しるこ 鏡開きの献立として、白玉しるこを作ります。あずきはさらっと仕上げます。
- 14日(火) 白菜の米粉クリーム煮 米粉でとろみをつけます。油を使う量が少ないため、あっさりいただけます。
- 24日(金) ~ 大田区学校給食週間 昔の給食や大田区発祥の料理を取り上げます。給食だよりもご覧ください。
- 31日(金) のあげパンは、こどもたちのアンケートでココア味が1位になりました。