



日	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人分 たんぱく質	備考
9 金	ごまごぼん 鏡開き	○	たらの西京焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳,たら,削り節,鶏肉,絹ごし豆腐	米,麦,白いりごま,砂糖,白玉粉,上新粉	大根,にんじん,ゆず,干しいたけ,たまねぎ,小松菜	586 kcal 25.5 g	9日 給食開始
13 火	中華ドッグ	○	ツナコーンサラダ ヌーミータン	牛乳,豚肉,大豆,ツナ缶(水煮),鶏肉,鶏卵	コッペパン(無塩),ごま油,はるさめ,でんぷん,ソフトパン粉,油,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,だけのご(水煮),干しいたけ,もやし,きゅうり,ホールコーン,クリームコーン(缶),ねぎ,小松菜	529 kcal 28.1 g	
14 水	スパゲティミートソース	○	小松菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,粉寒天	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),小松菜,キャベツ,レモン,ぶどうジュース	618 kcal 26.0 g	
15 木	わかめ入り青菜ごぼん 小正月	○	さごしの香味焼き もやしの酢じょうゆかけ 白玉しるこ	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さごし,あずき,絹ごし豆腐	米,麦,ごま油,白いりごま,砂糖,白玉粉,上新粉	小松菜,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,きゅうり	654 kcal 30.2 g	
16 金	チキンカレーライス	○	じゃこサラダ 果物(りんご)	牛乳,鶏肉,ピザ用チーズ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,白いりごま,砂糖,ごま油	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,小松菜	640 kcal 22.1 g	
19 月	しょうゆラーメン	○	青のりビーンズポテト 果物(菊花ぼんかん)	牛乳,豚肉,大豆,青のり	油,冷凍ちゃんぽん,ごま油,じゃがいも,でんぷん	にんにく,しょうが,もやし,白菜,きくらげ,にんじん,小松菜,ぼんかん	556 kcal 22.7 g	
20 火	麦ごぼん	○	骨太ふりかけ さばの塩焼き ごまあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布,鰯,削り節,豆腐,カットわかめ	米,麦,白いりごま,砂糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜,大根,ねぎ	619 kcal 30.4 g	
21 水	中華おこわ	○	にらたまスープ アップルゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,鶏卵,粉寒天	米,もち米,麦,ごま油,油,砂糖,でんぷん,白いりごま	ねぎ,にんじん,だけのご(水煮),干しいたけ,小松菜,たまねぎ,もやし,にら,りんごジュース	569 kcal 20.1 g	
22 木	えびピラフ	○	ポテトのチーズ焼き ひよこ豆の野菜スープ	牛乳,鶏肉,むきえび,ベーコン,調理用牛乳,ピザ用チーズ,ひよこまめ	米,麦,バター,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ホールコーン,グリーンピース(冷凍),たまねぎ,キャベツ	589 kcal 22.8 g	
23 金	麦ごぼん	○	カレーコロッケ からしあえ きのこのみそ汁	牛乳,豚肉,レンズまめ,削り節,豆腐	米,麦,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,えのきたけ,しめじ,ねぎ	651 kcal 20.6 g	
26 月	チキンライス 1/24~2/6 大田区学校給食週間	○	チーズオムレツ ABCマカロニスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵,ダイスチーズ	米,麦,バター,油,じゃがいも,マカロニ	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト),パセリ,キャベツ,しめじ,小松菜	602 kcal 26.1 g	
27 火	五目うどん 大田区生まれ 「たこべったん」	○	たこべったん もやしときょうりの酢の物	牛乳,厚削り節,昆布,豚肉,焼き竹輪,油揚げ,たこ,鶏卵,調理用牛乳,かつお節,くきわかめ	砂糖,冷凍うどん,小麦粉,油,ごま油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,大根,ねぎ,小松菜,ホールコーン,キャベツ,しょうが,もやし,きゅうり	560 kcal 26.4 g	
28 水	青椒肉絲丼	○	中華サラダ 中華スープ	牛乳,豚肉,高野豆腐,鶏肉,豆腐	米,麦,でんぷん,油,砂糖,ごま油,マロニー	にんにく,しょうが,だけのご(水煮),干しいたけ,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,小松菜	613 kcal 23.8 g	
29 木	五目おこわ 昔の給食「くじら」	○	くじらの竜田あげ いそあえ キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,くじら肉,刻みのり,削り節,厚揚げ	米,もち米,砂糖,油,でんぷん	干しいたけ,だけのご(水煮),ごぼう,にんじん,しょうが,小松菜,もやし,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,しめじ,ねぎ	621 kcal 32.9 g	
30 金	スイートルールパン 40周年記念献立	○	お祝いハンバーグ 野菜スープ 果物(いちご)	牛乳,豚肉,レンズまめ,ベーコン	スイートルールパン,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,いちご	588 kcal 28.8 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(金) 紅白なます
白玉雑煮 正月のおせち料理より、にんじん・大根を使った酢の物と雑煮を作ります。
- 15日(木) 白玉しるこ 給食室で白玉を一つひとつ丸め、あずきをコトコト煮て作ります。
- 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。
- 29日(木) くじらの竜田揚げ 昔の給食の一つの「くじらの竜田揚げ」を作ります。
- 30日(金) お祝いハンバーグ 開校40周年をお祝いして、絵をかいたハンバーグを出します。