

令和4年度（5年） 1月献立表

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 長嶋紀久子

目標 好ききらいしないで食べよう

| 日       | 献立名                         | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | その他   | 栄養価  |       |
|---------|-----------------------------|----|--|-----------------------------------|--|---|------|-------|
|         |                             |    |  |                                   |  |   | カロリー | たんぱく質 |
|         |                             |    |  |                                   |  |   | Kcal | g     |
| 11<br>水 | 鏡開き<br>カレーうどん               |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, なた                | 油, でん粉, 冷凍うどんめん                   | たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜  | 水, 酒, 塩, しょうゆ, みりん, カレー粉  | 699  | 23.9  |
|         | お汁粉(芋よせ入り)                  | ○  | あずき                                    | さつまいも, 白玉粉, でん粉, 砂糖, 白<br>いりごま, 油 |  | 塩, 水  |      |       |
|         | くだもの(みかん)                   |    |  |                                   | みかん  |   |      |       |
| 12<br>木 | 焼肉丼                         |    | 豚肉                                     | 米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, でん粉             | しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, ビー<br>マン, 赤ピーマン, 黄ピーマン                | 水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 赤みそ, みりん,<br>ガラスープ, トウバンジャン                    | 601  | 22.7  |
|         | とうふのスープ                     | ○  | 鳥がら, 鶏肉, 豆腐                            | 油                                 | しょうが, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, ねぎ, チン<br>ゲンサイ                            | 水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ   |      |       |
|         | フルーツヨーグルト                   |    | プレーンヨーグルト                              | グラニュー糖                            | パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)  |   |      |       |
| 13<br>金 | 小正月(1月15日)<br>あずきごはん(ごま塩とえ) |    | ささげ                                    | 米, もち米, 黒いりごま                     |  | 水, 塩, 酒   | 580  | 25.3  |
|         | 松風焼き                        | ○  | 大豆, 鶏挽肉, たまご, 押し豆腐                     | 油, 生パン粉, 砂糖, 白いりごま                | たまねぎ, にんじん, しょうが   | 白みそ, しょうゆ   |      |       |
|         | 昆布あえ                        |    | 塩昆布                                    | ごま油, 砂糖                           | にんじん, キャベツ, はくさい, 小松菜  | 酢, しょうゆ   |      |       |
|         | すまし汁                        |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, かまぼ<br>こ, カットわかめ  |                                   | えのきたけ, 糸みつば  | 水, うすくちしょうゆ, 塩  |      |       |
| 16<br>月 | キムチチャーハン                    |    | 鳥がら, 豚肉, たまご                           | 米, 麦, 油, 油                        | しょうが, にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬   | 水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう   | 583  | 22.8  |
|         | 大豆と小魚のかわり揚げ                 | ○  | 大豆, ちりめんじゃこ                            | じゃがいも, 油, 白いりごま, 砂糖               |  | しょうゆ, みりん   |      |       |
|         | ワンタンスープ                     |    | 鳥がら, 豚挽肉, 押し豆腐                         | ごま油                               | しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, なら  | 水, ワンタンの皮, しょうゆ, 塩, こしょう  |      |       |
| 17<br>火 | ごはん                         |    |  | 米, 麦                              |  | 水   | 591  | 22.7  |
|         | 手作りふりかけ                     |    | ちりめんじゃこ, 干しひじき, かつお節                   | ごま油, 白いりごま, 砂糖                    |  | しょうゆ, 七味唐辛子   |      |       |
|         | 肉じゃが煮                       | ○  | 豚肉, 削り節(だし), さつま揚げ, 焼き竹<br>輪           | 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖               | にんじん, たまねぎ, さやいんげん   | 酒, 水, しょうゆ, みりん   |      |       |
|         | みそ汁                         |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ               |                                   | だいこん, えのきたけ, 小松菜   | 水, 赤みそ, 白みそ   |      |       |
|         | くだもの(いよかん)                  |    |  |                                   | いよかん   |   |      |       |
| 18<br>水 | 二色トースト<br>(ハムチーズ・セサミ)       |    | ポークハム, ピザ用チーズ                          | ソフフランスパン, マヨネーズ, バター,<br>白すりごま    |  | パセリ(乾)  | 762  | 26.0  |
|         | クリームシチュー                    | ○  | 鶏肉, ベーコン, 鳥がら, 白インゲン豆,<br>調理用牛乳, 生クリーム | 油, じゃがいも, バター, 小麦粉                | にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ   | 白ワイン, 水, 塩, こしょう  |      |       |
|         | フレンチサラダ                     |    |  | 油, 砂糖                             | にんじん, キャベツ, きゅうり, パイン缶   | 酢, 塩, こしょう, 粉辛子   |      |       |
| 19<br>木 | かやくごはん                      |    | 油揚げ                                    | 米, 麦, 油, 砂糖                       | ごぼう, にんじん  | 水, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん  | 551  | 23.4  |
|         | 魚のみそマヨ焼き                    | ○  | ホキ                                     | 油, マヨネーズ                          | たまねぎ, えのきたけ, パセリ   | 塩, 酒, 白みそ, しょうゆ   |      |       |
|         | 大根のピリ辛あえ                    |    |  | 砂糖, ごま油, 白いりごま                    | だいこん, きゅうり   | みりん, しょうゆ, 七味唐辛子  |      |       |
|         | さつま汁                        |    | 豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)                    | 油, さつまいも                          | たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜   | 酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ   |      |       |
| 20<br>金 | スパゲティミートソース                 |    | 豚挽肉, レンズまめ, 粉チーズ                       | スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖              | にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, え<br>のきたけ, エリンギ, しめじ, ホールトマト(缶), パセリ | 赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ト<br>マトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース,<br>ウスターソース | 702  | 24.4  |
|         | じゃこ入り海藻サラダ                  | ○  | ちりめんじゃこ, 海藻サラダ                         | 白いりごま, 砂糖, ごま油                    | にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)  | 酢, しょうゆ, 粉辛子  |      |       |
|         | 米粉のアップルケーキ                  |    | たまご                                    | 米粉, 油, バター, 砂糖                    | りんご  | ベーキングパウダー   |      |       |
| 23<br>月 | ごはん                         |    |  | 米, 麦                              |  | 水   | 578  | 25.6  |
|         | のりとひじきの佃煮                   |    | もみのり, 削り節(だし), 干しひじき                   | 砂糖, 水あめ                           |  | 水, しょうゆ, 酒, みりん   |      |       |
|         | 千草焼                         | ○  | 鶏挽肉, たまご                               | 油, 砂糖                             | にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜  | 酒, 塩, しょうゆ  |      |       |
|         | 白菜の甘酢あえ                     |    |  | ごま油, 砂糖                           | にんじん, はくさい, きゅうり, レモン汁   | 酢, うすくちしょうゆ   |      |       |
|         | 豚汁                          |    | 豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐,<br>油揚げ        | 油                                 | にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ   | 酒, 水, 白みそ, 赤みそ  |      |       |
| 24<br>火 | 大田区養給食<br>きなご揚げパン           |    | きな粉                                    | コッペパン, 油, グラニュー糖                  |  | 塩   | 729  | 23.7  |
|         | ポトフ                         | ○  | 豚肉, 鳥がら                                | 油, じゃがいも                          | セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パ<br>セリ                              | 白ワイン, 水, 塩, こしょう  |      |       |
|         | もやしのカレー風味                   |    |  | 油, 砂糖                             | にんじん, もやし, きゅうり  | カレー粉, 酢, しょうゆ, 食塩, 粉辛子  |      |       |
| 25<br>水 | 日本の郷土食(宮城)<br>仙台鮭丼          |    | 鶏肉, 昆布(だし), 削り節(だし), かまぼ<br>こ, たまご     | 米, 麦, 油, 油麩, でん粉                  | にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 干ししいたけ, 万能ね<br>ぎ                                | 酒, 水, しょうゆ, みりん, 塩  | 639  | 25.7  |
|         | 呉汁                          | ○  | 豚肉, 削り節(だし), 大豆                        | 油, さといも                           | にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ   | 酒, 水, 白みそ, 赤みそ  |      |       |
| 26<br>木 | 世界の料理(インド)<br>ナン            |    |  | ナン                                |  |   | 652  | 20.1  |
|         | キーマカレー                      | ○  | 豚挽肉, 鳥がら, 大豆, 粉チーズ                     | 油, バター, 小麦粉                       | にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ,<br>ホールトマト(缶), パセリ                    | 赤ワイン, 水, カレー粉, 塩, こしょう, オールス<br>パイス(粉), 中濃ソース, ウスターソース, しょ<br>うゆ    |      |       |
|         | マセドアンサラダ                    |    |  | じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ               | にんじん, ホールコーン(缶), きゅうり  | 塩, こしょう, 酢, 食塩, 粉辛子   |      |       |
|         | オレンジゼリー                     |    | 粉寒天                                    | 砂糖                                | オレンジジュース   | 水   |      |       |
| 27<br>金 | 始まりの給食<br>玄米ごはん             |    |  | 米, 玄米                             |  | 水   | 571  | 25.7  |
|         | 焼き魚(甘塩鮭)                    | ○  | 甘塩鮭                                    |                                   |  |   |      |       |
|         | ごまあえ                        |    | 削り節(だし)                                | 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりご<br>ま       | にんじん, もやし, はくさい, 小松菜   | 水, しょうゆ, みりん  |      |       |
|         | 芋煮汁                         |    | 昆布(だし), 削り節(だし), 牛肉, 豆腐                | 油, こんにゃく, さといも                    | ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ  | 水, 酒, しょうゆ, 塩   |      |       |
| 30<br>月 | 地産地消給食<br>じゃこわかめごはん         |    | ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ                       | 米, 麦, 白いりごま                       |  | 水   | 593  | 22.4  |
|         | 豚肉と大根のべっこう煮                 | ○  | 豚肉, 削り節(だし), さつま揚げ                     | 油, こんにゃく, さといも, 砂糖                | にんじん, だいこん, ごぼう, 干ししいたけ, さやいんげ<br>ん                                | 酒, 水, 塩, しょうゆ, みりん  |      |       |
|         | みそ汁                         |    | 削り節(だし), 油揚げ, カットわかめ                   |                                   | にんじん, えのきたけ, はくさい, 小松菜   | 水, 白みそ, 赤みそ   |      |       |
|         | くだもの(不知火(デコボン))             |    |  |                                   | デコボン   |   |      |       |
| 31<br>火 | マーボー豆腐丼                     |    | 豚挽肉, 鳥がら, 豆腐                           | 米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油             | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水<br>煮), 干ししいたけ, なら                   | 酒, 水, しょうゆ, 赤みそ, 八丁味噌, コチジャン,<br>トウバンジャン                            | 677  | 23.6  |
|         | マロニースープ                     | ○  | 鳥がら, 鶏肉                                | 油, マロニー                           | しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ  | 水, 酒, 塩, こしょう   |      |       |
|         | スイートポテト                     |    | 飲用牛乳, 生クリーム                            | さつまいも, バター, 砂糖                    |  |   |      |       |

全国学校給食週間