

日	こんだて名	牛乳	1人給 - たんぱく質	おたより
9金	ガーリックチーストースト 冬野菜のシチュー だいこんサラダ	○	625 kcal 25.1 g	<div>🐟 🍷 🍲 🍓 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷</div> <div>1月24日～2月6日は 大田区学校給食週間</div> <p>昨年度から制定された「大田区学校給食週間」の期間中には、昔の給食を再現した献立や大田区発祥の献立、世界の料理などを取り入れています。</p> <p>★26日(月) 明治22年に学校給食が始まった頃のメニューを再現しました。</p> <p>★27日(火) 大田区発祥の揚げパン、今回は3種類の味から自分の食べたいものを選ぶセレクト方式です。1番人気があるのは、どの味でしょうか…？！</p> <p>★28日(水) 大田区発祥のたこぺったんは、仲六郷小の人気メニューのひとつです。</p> <p>★29日(木) トルティージャはスペインのオムレツです。</p> <p>★30日(金) 昭和20～40年代の給食の定番メニューだったくじらの竜田揚げを取り入れました。</p> <div>🐟 🍷 🍲 🍓 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷</div>
12月	成人の日			
13火	塩バターコーンラーメン 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	○	563 kcal 24.7 g	
14水	ごはん めかじきの照り焼き 千草あえ あんかけ汁	○	582 kcal 30.0 g	
15木	ビスキュイパン スタミナサラダ ミネストローネ	○	586 kcal 22.4 g	
16金	さんまごはん★ 野菜のしょうがあえ さつま汁 くだもの	○	620 kcal 22.1 g	
19月	おろしツナスパゲティ パリパリサラダ パインケーキ	○	609 kcal 22.4 g	
20火	ごはん さばのみそ煮風 ゆかりあえ のっぺい汁	○	552 kcal 27.3 g	
21水	セサミパン チキンシュニッツェル マッシュポテト 野菜スープ	○	635 kcal 28.0 g	
22木	れんこんごはん 揚げ魚のねぎソースかけ 豆腐とたまごのみそ汁	○	605 kcal 28.4 g	
23金	チキンカレーライス わかめサラダ くだもの★	○	640 kcal 19.2 g	<div>給食レシピ紹介</div> <div>わかめサラダ</div> <p>【材料】 中学年5人分 □乾燥カットわかめ(水で戻す)… 5g □きゅうり(せん切り)… 50g □にんじん(細い短冊切り)… 40g □もやし… 100g</p> <div>(A)ごま油… 5g (A)しょうゆ… 20g (A)酢… 10g (A)砂糖… 4g (A)練りからし…お好み (A)白いりごま…お好み</div> <div>ドレッシング</div>  <p>【作り方】 ①野菜はさっとゆでたらザルにあけて粗熱を取る。 ②わかめは水で戻したら、水気を切る。 ③ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。 ④③に①②を入れて和えたら完成。</p> <div>※★マークは9月の読書旬間中にあったリクエスト給食です。 ※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。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、りんご、みかん、いちごを予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</div>
26月	玄米ごはん こまつなふりかけ 鮭の塩焼き すいとん	○	595 kcal 30.1 g	
27火	セレクト揚げパン★ (砂糖 or ココア or いちご) 肉団子のスープ煮 塩昆布サラダ	○	552 kcal 21.4 g	
28水	五目うどん たこぺったん★ くだもの	○	588 kcal 26.4 g	
29木	パエリア トルティージャ スペイン風にんにくスープ	○	594 kcal 27.1 g	
30金	ごはん くじらの竜田揚げ★ おひたし 豚汁	○	569 kcal 30.2 g	

# 1月のこんだて表

日	こんだて名	牛乳	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食分 たんぱく質
9金	ガーリックチーズトースト	○	シュレットチーズ	しょくパン,ソフトマーガリン	にんにく,パセリ	625 kcal
	ふゆやさいのシチュー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう, こなチーズ,なまクリーム	サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,かぼ ちゃ,ブロッコリー,はくさい,パセリ	25.1 g
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	
13火	しおバターコーンラーメン	○	ぶたにく,とりがら,わかめ	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶ ら,バター	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, キャベツ	563 kcal
	だいずとこざかなのかわりあげ		だいず,かえりにぼし	じゃがいも,あげあぶら,さとう,し ろいりごま		24.7 g
	くだもの(りんご)				りんご	
14水	ごはん	○		こめ,むぎ		582 kcal
	めかじきのてりやき		めかじき	さとう		30.0 g
	ちくさあえ		あぶらあげ,たまご	つきこんにゃく,さとう,サラダあぶ ら,しろいりごま	にんじん,えどな	
	あんかけじる		けすりぶし(さば),とりにく,やきち くわ,かまぼこ	そうめん,でんぶん	にんじん,もやし,ほししいたけ,ねぎ, えどな	
15木	ビスキュイパン	○	たまご	ミルクパン,バター,さとう,こむぎ こ		586 kcal
	スタミナサラダ		ぶたにく	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんに く	22.4 g
	ミネストローネ		ベーコン,とりにく,とりがら	サラダあぶら,じゃがいも,マカロ ニ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじ ん,しょうが,キャベツ,ホールトマト, パセリ	
16金	さんまごはん	○	だしこんぶ,さんま	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん, あげあぶら,さとう	しょうが	620 kcal
	やさいのしょうがあえ			さとう	もやし,えどな,にんじん,しょうが	22.1 g
	さつまじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),しろみ そ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,さつまい も	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えど な	
	くだもの(きっかみかん)				みかん	
19月	おろしツナスパゲティ	○	ツナ,きざみのり	スパゲティ,サラダあぶら,さとう	だいこん,ばんのうねぎ	609 kcal
	パリパリサラダ			サラダあぶら,さとう,ワントンのか わ	にんじん,きゅうり,キャベツ	22.4 g
	パインケーキ		たまご	こむぎこ,バター,さとう	パインかんづめ	
20火	ごはん	○		こめ,むぎ		552 kcal
	さばのみそにふう		さば,あかみそ,しろみそ	さとう,でんぶん	しょうが	27.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ,もやし,きゅうり	
	のっぺいじる		けすりぶし(さば),とりにく,きぬこ しどうふ	こんにゃく,でんぶん	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	
21水	セサミパン	○		セサミパン		635 kcal
	チキンシュニッツェル		とりにく,こなチーズ	こむぎこ,なまパンこ,かんそうパン こ,あげあぶら	にんにく	28.0 g
	マッシュポテト		ぎゅうにゅう	じゃがいも,バター		
	やさいスープ		とりがら,ベーコン		しょうが,にんじん,たまねぎ,えのき だけ,キャベツ,パセリ	

22 木	れんこんごはん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	れんこん,ごぼう,しょうが,さやいんげん	605 kcal
	あげざかなのねぎソースがけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	28.4 g
	とうふとたまごのみそしる		けすりぶし(さば),きぬごしとうふ,しろみそ,あかみそ,たまご		たまねぎ,しめじ,えどな	
23 金	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	640 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.2 g
	くだもの (いちご)				いちご	
26 月	げんまいごはん	○		こめ,げんまい		595 kcal
	こまつなふりかけ		ちりめんじゃこ,いとけすり(かつお)	ごまあぶら,しろいりごま	こまつな	30.1 g
	さけのしおやき		さけ			
	すいとん		けすりぶし(さば),とりにく,あぶらあげ	しらたまこ,こむぎこ	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,ばんのうねぎ	
27 火	セレクトあげパン (さとう or ココア or いちご)	○		コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう,ビュアココア	いちごパウダー	552 kcal
	にくだんごのスープに		とりがら,ぶたひきにく,たまご	りょくとうはるさめ,でんぶん	にんじん,たけのこみずに,ほししいたけ,キャベツ,しょうが,ねぎ,えどな	21.4 g
	しおこんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
28 水	ごもくうどん	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	588 kcal
	たこぺったん		だいす,たこ,たまご,きゅうにゅう,いとけすり(かつお)	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ねぎ,キャベツ	26.4 g
	くだもの (せとか)				せとか	
29 木	パエリア	○	とりにく,むきえび,いか	こめ,むぎ,バター,オリーブあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,あかピーマン	594 kcal
	トルティージャ		ぶたひきにく,たまご,シュレットチーズ	じゃがいも,サラダあぶら	たまねぎ,パセリ	27.1 g
	スペインふうになんにくスープ		ベーコン,とりがら	サラダあぶら,パンこ(なま)	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	
30 金	ごはん	○		こめ,むぎ		569 kcal
	くじらのたつたあげ		くじらにく	ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,りんご	30.2 g
	おひたし				えどな,はくさい,もやし	
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),きぬごしとうふ,しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	