



1月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質g
① 9 金	冬野菜のカレーライス	○	豚肉、チーズ	米、精麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しおつか、こはうれんこん、たいこん、にんじん、玉葱、エリンギ	846
	ごま入り海藻サラダ		海藻ミックス	★ごま、油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	23.4
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶、★白桃缶	
② 1 3 火	手作りもち巾着うどん	○	油揚げ、豚肉、なると(卵不使用)	冷凍うどん(卵不使用)、もち、スパゲッティ(卵不使用)、さとう	にんじん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、こまつな	723
	ごま入りツナサラダ		わかめ、ツナ	★ごま、油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱	28.0
	果物(柑橘類)				★柑橘類	
③ 1 4 水	ハムチーズトースト	○	ハム(卵不使用)、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、マヨネーズ(卵不使用)、油	玉葱	763
	豆乳チャウダー		ハム(卵不使用)、豚肉、レンズ豆、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	じゃがいも、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、牛乳、えのきたけ、ホールコーン、しょうが、パセリ	36.4
	コーンと大豆のサラダ		大豆	油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱	
④ 1 5 木	ふんわり親子丼	○	鶏肉、なると(卵不使用)、★たまご	米、精麦、でん粉	にんじん、玉葱、えのきたけ、さやいんげん	840
	ひじきの和え物		ひじき	さとう、三温糖、油	こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン	33.1
	あづき白玉ぜんざい		あづき	さとう、冷凍白玉		
⑤ 1 6 金	ごはん	○		米、精麦		736
	魚の西京焼き		★さわら、西京みそ			34.0
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな、玉葱	
	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、長ねぎ	
	果物(いよかん)				★いよかん	
⑥ 1 9 月	受験にカツ！みそカツ丼	○	鶏肉、牛乳、八丁みそ	米、精麦、薄力粉、ハフ粉(卵不使用)、油、三温糖、さとう、ごま油、★ごま油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でん粉	にんにく、玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな	892
	野菜のうま煮		豚肉			33.6
	すまし汁		豚肉、わかめ、かまぼこ	でん粉	にんじん、もやし、長ねぎ	
⑦ 2 0 火	麻婆あんかけ焼きそば	○	豚肉、レンズ豆、みそ、豆腐	中華麺(卵不使用)、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しおつか、長ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、えのきたけ、にら	917
	ごまダレサラダ		さとう、★ごま		にんじん、もやし、こまつな	40.2
	のり塩ビーンズボト		大豆、あおのり	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉		
⑧ 2 1 水	ツナカレートースト	○	ツナ、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こまつな	766
	コーンシチュー		豚肉、レンズ豆、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	油、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、玉葱、えのきたけ、しょうが、ホールコーン、こまつな	33.0
	ひじきサラダ		ひじき、油揚げ	ごま油、三温糖、油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	
⑨ 2 2 木	ごはん	○		米、精麦		715
	魚のつけ焼き		★さば	さとう、ごま油	にんにく、しおつか	31.5
	わかめの和え物		わかめ	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし	
	豚肉と野菜の和風汁		豚肉	じゃがいも	にんじん、玉葱、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
⑩ 2 3 金	ホイコーロー丼	○	豚肉、みそ	米、精麦、油、ごま油、さとう、でん粉	にんにく、しおつか、にんじん、玉葱、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、青ビーマン、こまつな	771
	ししゃものチーズ焼き		★ししゃも、チーズ	マヨネーズ(卵不使用)	にんにく	35.0
	五目スープ		豚肉、豆腐、わかめ	油、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、もやし、干し椎茸	
⑪ 2 6 月	ごはん	○		米、精麦		743
	焼き鮭		塩ざけ			36.6
	じゃがいもとさつま揚げの煮物		さつま揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でん粉	にんじん、こまつな	
	豚汁		豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
⑫ 2 7 火	檜原舞茸ごはん	○	豚肉、油揚げ	米、油	まいたけ	772
	切干大根入り卵焼き		豚肉、牛乳、★たまご	油、三温糖	にんじん、玉葱、えのきたけ、切干だいこん	33.4
	東京野菜のみそ汁		油揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	
	東京ほうじ茶ミルクプリン		アガー、牛乳、豆乳	さとう、生クリーム		
	コッペパン			コッペパン(卵不使用)		766
⑬ 2 8 水	いちごジャム	○			★いちごジャム	40.4
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	さとう、でん粉、薄力粉、油	にんにく、しおつか、玉葱、だいこん、★りんご	
	チーズサラダ		チーズ、ハム(卵不使用)	ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	ABCスープ		豚肉、★うずら卵	じゃがいも、マカロニ(卵不使用)	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	
	しょうゆめし					
⑭ 2 9 木	魚の夕焼けソース焼き	○	焼きのり	米、もち米、ごま油		839
	おひたし		★たら	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	34.8
	ダンブレン		かつお節	ごま油、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	
⑮ 3 0 金	豚肉とごぼうの混ぜごはん	○	豚肉、豆乳	じゃがいも、薄力粉、白玉粉	しょうが、玉葱、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな	722
	パリパリきのこ春巻き		豚肉、油揚げ	米、精麦、油、さとう、★ごま	ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな	28.0
	具だくさんすまし汁		豚肉	油、はるさめ、さとう、でん粉、春巻きの皮(卵不使用)、薄力粉	しょうが、えのきたけ、エリンギ、生しいたけ	
	果物(柑橘類)		豚肉、わかめ		えのきたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、長ねぎ	
	★1月24日から30日は全国・大田区学校給食週間です！給食の歴史を振り返る献立や地場産物献立など、特色ある献立を出します。					
ポイント	●26日(月):学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。当時のメニューである、おにぎりと塩鮭をイメージした献立です。					
	●28日(水):昭和30年代の給食では、たんぱく源としてくじら肉が給食に提供されていたそうです。当時は、くじらの竜田揚げ、オーロラ煮などのメニューがありました。また、主食はごはんではなく、コッペパンが主流でした。					
	●30日(金):大田区栄養士と東邦大学が「減塩・偏食予防」をテーマに共同開発したメニューです。今回提供するのは、苦手とする子どもが多い「きのこ」をおいしく食べるためのメニューです。					

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。