

令和5年度 1月 こんだてひょう

中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	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	その他	1人 たんぱく質 脂質
9 火	○	しんしゅんおこわ	あずき	米 もち米 きび	枝豆 (冷凍)	水 酒 塩	612 kcal
		まつかぜやき	鶏肉 味噌	パン粉(卵・乳不使用) 砂糖 ごま	生姜 ねぎ		18.0 %
		こうはくなます		砂糖	人参 大根	酢 塩	27.8 %
10 水	○	ぐたくさんすましじる	だし削り節 蒸しかまぼこ (卵不使用) 豆腐		人参 しめじ ねぎ ほうれん草	水 塩 醤油 酒	
		たからぶくろうどん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 (卵不使用)	もち 砂糖 ★うどん	人参 椎茸 葱 ねぎ 小松菜	みりん 醤油 水 塩	67.3 kcal
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油 ごま	もやし きゅうり 人参	酢 醤油 粉からし	15.5 %
		フルーツきんとん		さつまいも 砂糖 マーガリン (乳不使用)	りんご (加熱)	水 ワイン	24.6 %
11 木	○	ごはん		米		水 酒	592 kcal
		マーボーとうふ	★豚挽き肉 大豆 豆腐 味噌	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ	トウバンジャン 水 鶏ガラ 醤油 塩 テンメンジャン	16.8 %
		キャベツときゅうりのちゅうかサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油	30.6 %
12 金	○	いりこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
		むぎごはん		米 大麦		酒 水	587 kcal
		いかのザンギ	★いか	でん粉 油	生姜 にんにく	酒 醤油	16.4 %
		いそびたし	のり		小松菜 人参 チンゲンサイ	醤油 みりん 出し汁	27.9 %
		みそけんちんじる	豆腐 だし煮干 味噌	ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう 大根 人参 ねぎ	水	
15 月	○	ごはん		米		水 酒	560 kcal
		ひきにくのコーンむし	鶏肉 ★豚挽き肉	ごま油 でん粉	玉ねぎ 椎茸 葱 コーン缶	生姜 塩 醤油 酒	16.8 %
		やさいのちゅうかドレッシングかけ		砂糖 ごま油	チンゲンサイ もやし 人参	醤油 酢	28.4 %
		かぶとやさいのスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ きくらげ かぶ かつ(菜)	塩 こしょう 醤油 水 鶏ガラ	
16 火	○	ソフトフランスパン		★ソフトフランス			592 kcal
		コック・オー・ヴァン	鶏肉	油 こめこ	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト缶	塩 こしょう 水 鶏ガラ 醤油 ワイン トマトケチャップ	15.3 %
		コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩 醤油	33.9 %
		りんごのコンフィチュール		砂糖	りんご (加熱) レモン		
17 水	○	ごはん		米		水 酒	625 kcal
		さばのみそに	さば 味噌	砂糖	ねぎ 生姜	水 酒 みりん	17.2 %
		ごもくきんぴら		ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん	醤油 一味唐辛子	29.7 %
		とうふじる	だし削り節 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
18 木	○	ごはん		米		水 酒	630 kcal
		さともコロッケ	★豚挽き肉	里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用)	人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 水 中濃ソース	13.3 %
		ほうれんそうとちくわのごまあえ	竹輪	ごま 砂糖	ほうれん草 もやし	みりん 醤油	29.7 %
		みそしる	だし削り節 油揚げ 味噌		白菜 ねぎ	水	
19 金	○	ガーリックライス		米 マーガリン (乳不使用)	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	597 kcal
		ジャーマンオムレツ	★豚挽き肉 ★卵 ★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	15.7 %
		スティックサラダ		砂糖 油	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油	34.8 %
		ジュリアンスープ	★ベーコン	油	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ	水 鶏ガラ 塩 こしょう	
22 月	○	みそラーメン	だし削り節 味噌 ★豚肉	★中華めん ごま油 油	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし にら ねぎ	鶏ガラ 水 トウバンジャン 酒 塩 こしょう	57.3 kcal
		たこやきくん	たこ 青のり かつお節	じゃがいも でん粉 油	キャベツ	こしょう たこやきソース	18.7 %
		ちゅうかサラダ		砂糖 ごま油 油 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	33.3 %
23 火	○	ごはん		米		水 酒	571 kcal
		とりのてりやき	鶏肉	砂糖		醤油 塩 みりん	16.7 %
		じゃこいりかいそうサラダ	ちりめんじゃこ 海藻サラダ	ごま油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	醤油 酢 粉からし	27.0 %
		せんべいじる	だし削り節 ★豚肉	南部せんべい	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	水 醤油 塩 酒	
24 水	○	セサミトースト		★食パン マーガリン (乳不使用) ごま 砂糖			614 kcal
		ホタテコーンシチュー	★ベーコン 帆立貝 ★牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ	水 鶏ガラ 塩 ペイリーフ こしょう	18.2 %
		はなやさいのピクルス		砂糖	加777- ブロッコリー 人参	酢 塩 一味唐辛子	36.2 %
		りんご			★りんご		



25 木	おにぎり		米		水 酒 塩	575 kcal
	さかなのしおやき	鮭				19.5 %
	のざわなづけいため		ごま油	野菜塩漬け		24.4 %
26 金	みそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 ねぎ	水	
	わかめごはん	わかめ	米 大麦		水 酒	626 kcal
	ししゃものサクサクあげ	★ししゃも	小麦粉 でん粉 油		ベーキングパウダー 水	17 %
	やさいのごまあえ		砂糖 ごま	もやし きゅうり 人参	みりん 醤油 出し汁	28.0 %
29 月	ごはん		米		水 酒	583 kcal
	チーズタッカルビ	鶏肉 味噌 ★チーズ	ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参	酒 醤油 コチュジャン	18.1 %
	かぶのナムル		ごま油 砂糖 ごま	かぶ きゅうり 生姜 にんにく	醤油 一味唐辛子	27.5 %
	トックスープ	★豚肉 わかめ	でん粉 もち	人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	水 鶏ガラ 塩 醤油 みりん	
30 火	ふかがわめし	あさり 油揚げ	米 砂糖 ごま	ねぎ みつば	水 酒 塩 醤油 みりん	601 kcal
	おでん	だし削り節 昆布 さつま揚げ つみれ 生揚げ ★うずら卵	こんにゃく 里芋 ちくわん 砂糖	大根	水 醤油 酒 みりん	18.2 %
	こまつなのおひたし	かつお節		小松菜 もやし 人参	出し汁 醤油	27.1 %
31 水	はなみかん			みかん		
	スパゲッティナポリタン	★ベーコン ★豚肉	★スパゲッティ 油 砂糖 オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 ピーマン	ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	540 kcal
	まめとやさいのドレッシングあえ	大豆	油 砂糖	きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍)	塩 こしょう 粉からし 醤油 酢	17 %
	ももゼリー	アガー	砂糖	桃ジュース	水	28 %

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va mg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	595	16.9	29.4	348	98	2.5	2.9	252	0.36	0.50	27	2.2	5.2

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。



しゅん しよくざい
～旬の食材～

だいこん とう
大根、ほうれん草、こまつな、さといも、れんこん

かひらわー、フロッキー、はくさい、かぶ、さけ
りんご、みかん

がっ にち こんだて
★1月12日 かみかみ献立

がっ にち がっ にち ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
★1月24日 ～1月30日 全国学校給食週間

にち ほっかいどう おうえんこんだて
24日 北海道ホタテ応援献立

にち めいじ わん きょうしよく
25日 明治22年の給食

にち こんだて
26日 まごわやさしい献立

にち せかい りょうり かんこく
29日 世界の料理 韓国

にち どうきょう と きょうどりょうり
30日 東京都の郷土料理



「まごわやさしい」とは？

バランスのよい食事をするために取

り入れたい食材の7品目(豆、ごま、

わかめ、野菜、魚、椎茸、芋)の頭文字

ことば
からできた言葉です。