

1月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

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1日 たんぱく質
9金	青菜ごはん	○	さわらの西京焼き 五目きんぴら 小豆白玉	たきこみわかめ,牛乳,さわら みそ,西京みそ,豚肉,あずき とうふ	米,米粒麦,ごま油,さとう,米油 つきこんにゃく,白玉粉,上新粉	こまつな,しょうが,ごぼう,れんこん にんじん,さやいんげん	675 kcal 31.3 g
13火◎	麦ごはん	○	親子焼き 筑前煮 えのき入りすまし汁	牛乳,とりひき肉,★たまご とり肉,とうふ	米,押し麦,米油,さとう,でんぷん こんにゃく	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ ながねぎ,さやいんげん,ごぼう たけのこ,れんこん,しょうが えのきたけ,こまつな	570 kcal 26.2 g
14水	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ いちご	豚ひき肉,大豆,★ピザ用チーズ 牛乳	スパゲティ,米油,じゃがいも はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん たまねぎ,★トマト,キャベツ コーン,★きゅうり,★いちご	626 kcal 25.4 g
15木	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 紅白なます	たきこみわかめ,牛乳,とり肉 とりひき肉,★たまご,みそ 油揚げ,かまぼこ,	米,米粒麦,黒米,生パン粉,さとう ★ごま,つきこんにゃく,でんぷん うどん,玉ふ	ながねぎ,にんじん,乾しいたけ みつば,だいこん,ゆず	566 kcal 29.0 g
16金	麦ごはん	○	家常豆腐 チンゲン菜としめじのスープ もやしと小松菜のナムル	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ とり肉,★たまご	米,押し麦,米油,さとう,でんぷん ごま油,★ごま	にんにく,しょうが,にんじん,しめじ ながねぎ,キャベツ,チンゲンサイ にんにく,もやし,こまつな	584 kcal 26.9 g
19月◎	麦ごはん	○	のりの佃煮 マスのおろし炊き じゃがいものみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,のり,マス,油揚げ,みそ	米,押し麦,さとう,でんぷん,小麦粉 米油,じゃがいも	しょうが,だいこん,たまねぎ えのきたけ,こまつな,にんじん ほうれんそう,もやし	597 kcal 28.5 g
20火	鮭のバターじょうゆピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ スイートポテト	甘塩鮭,牛乳,豚肉,レンズまめ ★生クリーム,★たまご	米,米粒麦,★バター,米油 じゃがいも,さつまいも,さとう	たまねぎ,しめじ,グリンピース しょうが),にんにく,にんじん キャベツ,こまつな	656 kcal 22.8 g
21水	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツヨーグルト	きな粉,牛乳,豚ひき肉 ★たまご,★ヨーグルト	★あしたばパン,米油,さとう はるさめ,でんぷん,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,木茸 こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが みかん,パインアップル,★もも	641 kcal 23.4 g
22木	キムチ炒飯	○	ししゃものから揚げ 春雨スープ 菊花みかん	豚肉,牛乳,ししゃも,とうふ	米,米粒麦,米油,★ごま,でんぷん 小麦粉,はるさめ	にんじん,キムチ,ながねぎ こまつな,乾しいたけ,えのきたけ しょうが,みかん	594 kcal 24.1 g
23金	麻婆ライス	○	わかめスープ りんご	とうふ,豚ひき肉,みそ,牛乳 乾燥わかめ	米,押し麦,米油,さとう,でんぷん ごま油	にんにく,しょうが,にんじん ながねぎ,乾しいたけ,ニラ たまねぎ,こまつな,★りんご	589 kcal 24.3 g
26月	チキンカレーライス	○	大根サラダ いちご	とり肉,★生クリーム,牛乳 かつお節,ちりめんじゃこ	米,押し麦,米油,じゃがいも ★バター,小麦粉,さとう,★ごま	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,★トマト だいこん,こまつな,★いちご	667 kcal 25.7 g
27火	麦ごはん	○	揚げぶり大根 みそ汁 モヤシとコマツナの辛子じょうゆ	牛乳,ぶり,乾燥わかめ,みそ	米,押し麦,でんぷん,米油,さとう じゃがいも	だいこん,しょうが,にんじん えのきたけ,たまねぎ,こまつな もやし	634 kcal 26.3 g
28水	深川めし	○	きびなごのから揚げ 鶏ちゃんこ汁 おろし和え	油揚げ,あさり,とり肉,牛乳 ★きびなご,とりひき肉,みそ 焼とうふ,かつお節	米,米粒麦,米油,さとう,でんぷん 小麦粉,しらたき	ごぼう,グリンピース,しょうが,ニラ にんにく,たまねぎ,はくさい にんじん,ながねぎ,しめじ えのきたけ,だいこん,こまつな	573 kcal 30.4 g
29木	麦ごはん	○	くじらの東煮 野菜のみそ汁 糸寒天のごま酢あえ	牛乳,くじら肉,みそ,糸寒天 油揚げ	米,押し麦,でんぷん,じゃがいも 米油,さとう,★ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ キャベツ,こまつな,★きゅうり もやし	587 kcal 29.4 g
30金	みそラーメン	○	キャラメルポテト みかん	みそ,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,米油,ごま油 さとう,さつまいも,水あめ ★バター	にんにく,しょうが,ながねぎ,木茸 たまねぎ,にんじん,はくさい もやし,こまつな,チンゲンサイ コーン,みかん	622 kcal 22.0 g

※★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。