



1月

こんだてひょう



令和5年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
おしょうがつきゅうしょく								
10	水	はるのなっばごはん	いかのまつかぜやき くろまめ すましじる	牛乳 いか とり肉 たまご 黒大豆 わかめ	こめ 油 パン粉 ごま さとう	かぶ だいこん しょうが ねぎ にんじん	594 kcal	28.0 g
かがみひらききゅうしょく								
11	木	ちゃんこうどん	わふうサラダ おしるこ	牛乳 とり肉 とう ふ さつまあげ あずき	うどん でんぶ ん ごま 油 白玉粉 さとう	しょうが ごぼう にんじん はくさい えのきたけ こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	570 kcal	24.7 g
12	金	ごはん	おみくじつくねやき やさいソテー だいこんのみそじる	牛乳 とり肉 とう ふ 油揚げ わかめ	こめ パン粉 油 でんぶ 春雨 さつまいも さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし ピーマン だいこん	589 kcal	21.7 g
15	月	ゆかりごはん	こうやどうふのにくづめ じゃことキャベツのあまずあえ かきたまじる	牛乳 高野豆腐 とり肉 たまご ちりめんじゃこ	こめ さとう 油 ごま でんぶ	干し椎茸 たまねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	558 kcal	23.6 g
16	火	ごはん	きびなごのなんばんづけ ごまキムチじる ぼんかん	牛乳 きびなご ぶた肉 とうふ	こめ でんぶ ん 小麦粉 油 ごま じゃがいも さとう	ねぎ ごぼう にんじん はくさい ぼんかん	555 kcal	21.0 g
17	水	わふうおろし ツナスパゲティ	りんごとわかめのサラダ まっちゃわらびもち	牛乳 ツナ のり わかめ きなこ	スパゲティ 油 さとう ぐず粉	だいこん 葉ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり コーン りんご	582 kcal	23.7 g
18	木	ごはん	いかのこうみあげ きりぼしだいこんのごまじょうゆ みそじる	牛乳 いか 油揚げ	こめ 油 米粉 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが 切干大根 にんじん もやし キャベツ はくさい たまねぎ こまつな	572 kcal	25.6 g
せかいのりょうり ～カナダ～								
19	金	メープルシロップ トースト	サーモンチャウダー クルトンいりサラダ りんご	牛乳 ベーコン さけ 生クリーム	食パン バター メープルシロップ 油 じゃがいも 米粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	592 kcal	21.8 g
22	月	きぬがさどん	ひじきとツナのおろしポンずあえ はくさいのみそじる	牛乳 油揚げ 卵 芽ひじき ツナ	こめ でんぶ ん 油 さつまいも さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン レモン だいこん はくさい こまつな	617 kcal	23.9 g
23	火	しおやさい ラーメン	ビーンズポテト ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 大 豆	ラーメン 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン ねぎ アセロラ みかん パイン もも りんご	572 kcal	22.7 g
むかしのきゅうしょく								
24	水	ごはん	さけのしおやき ごまあえ とんじる	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ	こめ さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも	キャベツ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	601 kcal	29.0 g
としよコラボきゅうしょく「ルルとララのカップケーキ」								
25	木	キャラットライス きのこソースかけ	やさいのスープ チョコレートカップケーキ	牛乳 とり肉 たまご 生クリーム	こめ 油 小麦粉 バター さとう	にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ えのきかけ しょうが キャベツ コーン こまつな	632 kcal	19.4 g
むかしのきゅうしょく								
26	金	コッペパン	くじらのたつたあげ やさいのかわりソースかけ すいとん	牛乳 くじら とり肉 油揚げ とうふ	コッペパン 油 でんぶ 小麦粉 こんにやく 里芋 中力粉 さとう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	566 kcal	30.1 g
リクエストきゅうしょく								
29	月	カレーライス	パリパリわかめサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ	こめ 油 小麦粉 ワンタンの皮 ごま さとう	にんにく しょうが セロリ もやし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん パイン もも りんご	654 kcal	17.6 g
日本のきょうどりょうり ～とっとりけん～								
30	火	どんどろけ めし	やきさばのにつけ ごじる	牛乳 とうふ さば 油揚げ とり肉 大豆 豆乳	こめ 油 じゃがいも さとう こんにやく	ごぼう にんじん 干し椎茸 葉ねぎ しょうが たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	599 kcal	30.8 g
セレクトきゅうしょく								
31	水	あげパンのセレクト (A:きなこ、B:ココア)	ポークシチュー かぶのあまずあえ みはや(くだもの)	牛乳 ぶた肉 A:きなこ	マーガリン/パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ キャベツ もやし レモン みかん	611 kcal	20.5 g

【セレクト給食 (1月31日(水))】

*あげパンのセレクト
(A:きなこ B:ココア)

【図書コラボ給食】

1月25日(木)

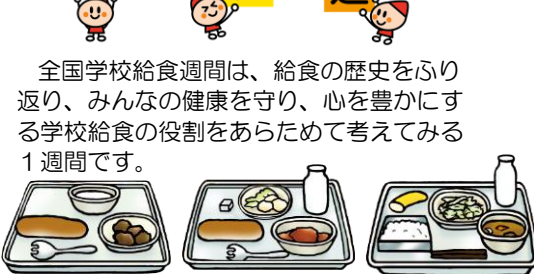
「ルルとララの カップケーキ」

岩崎書店(2005)
あんびるやすこ 作・絵

図書委員会とコラボし
た給食を作ります！

第二弾は「ルルとララの
カップケーキより『チョコ
レートカップケーキ』が
登場します。
おたのしみ♪

1月24日～30日は、 全国学校給食週間！



全国学校給食週間は、給食の歴史をふり
返り、みんなの健康を守り、心を豊かにす
る学校給食の役割をあらためて考えてみる
1週間です。

*都合により変更になる場合があります。

1月24日～30日の献立

- 24日…昔の給食
※明治22年の給食
- 25日…図書コラボ給食
- 26日…昔の給食
※昭和20年代後半の給食
- 29日…リクエスト給食
- 30日…日本の郷土料理(鳥取県)

