令和６年度（令和７年）１月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長　石川 貴美子

目標：好き嫌いしないで食べよう

日	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,サラダ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム	645 kcal
	バランスサラダ		油揚げ	こんにゃく,砂糖,油	にんじん,きゅうり,小松菜	21.2 g
						27.7 g
						1.6 g
10 金	**＜鏡開き＞ けんちんうどん**	○	鶏肉,昆布,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,油,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,干ししいたけ,小松菜,ねぎ	541 kcal
	みたらし団子		豆腐	白玉粉,砂糖,でん粉		20.2 g
	くだもの(みかん)				みかん	14.1 g
						1.7 g
14 火	コーンピラフ	○	鶏肉	米,麦,バター,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン(冷),ピーマン	600 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが	24.8 g
	ABCスープ		ベーコン	油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが	19.7 g
						3.3 g
15 水	**＜小正月＞ あずきごはん**	○	あずき	米,もち米,黒いりごま		563 kcal
	お煮しめ		鶏肉	油,こんにゃく,さといも,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ(ゆで),れんこん,干ししいたけ,小松菜	24.5 g
	田作り		たづくり（かたくちいわし）,煎り豆	油,砂糖,ごま		15.5 g
						1.9 g
16 木	ココアパン	○		ココアパン		591 kcal
	魚のオランダ揚げ		ホキ,粉チーズ,牛乳	油,小麦粉	にんじん,パセリ	24.2 g
	切干大根のサラダ			砂糖,ごま油	切干し大根,キャベツ,きゅうり,にんじん	28.2 g
	果物(りんご)				りんご	2.1 g
17 金	きんぴらごはん	○	鶏肉	米,麦,ごま油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,冷凍さやいんげん	567 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,たまご	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,小松菜	27.0 g
	みそしる		油揚げ		しめじ,だいこん,万能ねぎ	19.5 g
						3.1 g
20 月	トマトフィットチーネパスタ	○	ベーコン,鶏肉	生パスタ,オリーブ油,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),トマト(缶)	604 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき,まぐろ缶詰	砂糖,サラダ油	にんじん,キャベツ	26.6 g
						18.1 g
						3.1 g
21 火	**＜本と給食のコラボ＞ 「おばけのてんぷら」 かきあげ丼**	○	大豆,いか	米,麦,砂糖,さつまいも,小麦粉,でん粉,油	にんじん,たまねぎ	654 kcal
	ごまあえ			砂糖,ごま,	にんじん,もやし,はくさい,小松菜	22.8 g
	もずくのみそ汁		もずく,豆腐		小松菜,ねぎ	19.8 g
						2.7 g
22 水	**＜カレーライスの日＞ チキンカレーライス**	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	698 kcal
	福神漬				福神漬	22.2 g
	じゃこ入りワカメサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,ごま	きゅうり,にんじん,もやし	17.9 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖		3.5 g
23 木	パインパン	○		パインパン		577 kcal
	スペイン風オムレツ		ロースハム,たまご	じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	27.0 g
	ポトフ		豚肉	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	23.2 g
						3.2 g
24 金	**＜学校給食週間＞ 玄米ご飯**	○		米,玄米,黒いりごま		588 kcal
	焼き魚		甘塩鮭			25.0 g
	すいとん		昆布,鶏肉,油揚げ,さつま揚げ	白玉粉,小麦粉	だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,小松菜	16.6 g
	くだもの（はれひめ）				はれひめ	1.8 g
27 月	**＜学校給食週間＞ さくらごはん**	○		米,麦		520 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお　角切り	でん粉,油,砂糖	しょうが	25.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖,ごま	だいこん,キャベツ,小松菜,にんじん	14.9 g
	駿河汁		昆布,鶏肉,黒はんぺん		ごぼう,にんじん,だいこん,干ししいたけ,えのきたけ,しょうが,ねぎ	2.0 g
28 火	**＜学校給食週間＞ 胚芽ごはん**	○		米,胚芽米		624 kcal
	小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節	ごま油,砂糖,ごま	小松菜	23.8 g
	ちゃんこ鍋		昆布,鶏肉,さつま揚げ,豆腐,油揚げ	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,小松菜	17.3 g
	いもようかん		粉寒天	さつまいも,砂糖		1.7 g
29 水	**＜学校給食週間＞** 上海めん	○	豚肉,いか	油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油	にんじん,干ししいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	661 kcal
	たこぺったん		大豆,たこ,かつお節	小麦粉,油	にんじん,ホールコーン(冷),ねぎ,キャベツ	25.6 g
	くだもの（たまみ）				たまみ	25.6 g
						2.4 g
30 木	**＜学校給食週間＞** 昆布ごはん	○	鶏肉,昆布,油揚げ	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,小松菜	574 kcal
	くじらの竜田あげ		くじら肉	油,ごま油,でん粉	しょうが汁,にんにく,りんご	28.5 g
	にらたまスープ		たまご	でん粉	にんじん,たまねぎ,にら	19.2 g
						2.7 g
31 金	**＜学校給食週間＞ ジャムサンド**	○		ミルクパン	いちごジャム	556 kcal
	カレーシチュー		豚肉	油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,パセリ	22.2 g
	コールスローサラダ			たまごなしマヨネーズ風ドレッシング,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	21.1 g
						2.4 g