

1月のこんだて

目標:食器類を大切にしよう

平成26年1月8日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	始業式(給食はありません。)							
9	木	シーフードカレー ライス	○	ハムのサラダ くだもの(みかん)	えび、いか ベーコン、ハム 牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、バター 油、ごま	にんじん、トマトピューレ、しょうが 玉ねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、きゅうり、みかん	694	22.4
10	金	★ピザトースト	○	もやしのサラダ おしむぎのスープ	ベーコン、ハム チーズ、牛乳	胚芽パン、砂糖 押麦、油、ごま	青ピーマン、トマトピューレ、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、もやし、きゅうり だいこん、セロリ、キャベツ、しょうが	611	25.9
13	月	成人の日							
14	火	とりごぼうごはん	○	はくさいとこまつなの にびたし ごじる(熊本の郷土料理)	鶏肉、油揚げ、大豆 豆腐、味噌、牛乳	米、もち米 こんにゃく じゃがいも、油	にんじん、こまつな、わけぎ たけのこ、干しいたけ、ごぼう さやいんげん、はくさい、だいこん	613	26.5
15	水	★ソースやきそば	○	さつまいもの かりんとあげ くだもの(ぼんかん)	豚肉、牛乳 あおのり	蒸し中華めん さつまいも 砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、にんにく、しょうが ぼんかん	635	18.5
16	木	★チャーハン	○	ちゅうかいため トッポギのスープ	豚肉、焼き豚、ハム えび、たまご、牛乳	米、麦、はるさめ トッポギ、油	にんじん、こまつな、にんにく もやし、きくらげ、キャベツ だいこん、干しいたけ、ねぎ	619	23.7
17	金	わかめごはん 5-1/1バイキング 備蓄米	○	やきししゃも おひたし ★ぐだくさんみそしる	おかか、豆腐、味噌 わかめ、ししゃも、牛乳	米、じゃがいも こんにゃく、ごま	ほうれんそう、にんじん、だいこん葉 もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう だいこん、干しいたけ	564	26.4
20	月	ホイコーローどん	○	ちゅうかスープ ★カルピスゼリー	豚肉、豆腐 粉寒天、カルピス 牛乳	米、でんぷん 油	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ しょうが、キャベツ、ねぎ 干しいたけ、だいこん	639	24.9
21	火	ナン カミカミメニュー	○	まめまめカレーシチュー カミカミサラダ	ひよこめめ、大豆 豚肉、刻みするめ 牛乳、荳わかめ	ナン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 バター、油、ごま	にんじん、グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ とうもろこし、もやし、だいこん、きゅうり	633	27.2
22	水	ゆかりごはん	○	★おでん はくさいのあまずづけ	さつま揚げ、ちくわ つみれ、あげボール うずらの卵、牛乳 むすびこんぶ	米、じゃがいも ちくわぶ、こんにゃく 砂糖	ゆかりごはんの素 にんじん、だいこん、はくさい きゅうり、しょうが、ゆず	573	22.4
23	木	たらこスパゲッティ	○	★オープンオムレツ コールスローサラダ	豚肉、たらこ いか、たまご 牛乳、きざみのり	スパゲッティ 砂糖、バター、油	にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	692	32.7
24	金	全 国 ごはん 昔の給食①	○	さけのしおやき あさづけやさい けんちんじる	豚肉、秋鮭 豆腐、牛乳	米、じゃがいも こんにゃく、ごま 油	にんじん、だいこん葉、だいこん かぶ、キャベツ、ねぎ、ごぼう	575	29.4
25	土	縄跳び大会(午前授業・給食はありません)							
27	月	学 校 コッペパン いちごジャム 昔の給食②	○	くじらのマリアナソース ゆでキャベツ やさいスープ	くじら肉、豚肉 牛乳	パン、でんぷん 砂糖、じゃがいも、油	にんじん、ほうれんそう、しょうが キャベツ、もやし、だいこん いちごジャム	591	30.5
28	火	給 食 やこめ 「まごわやさしい」	○	ほっけのしおやき じゃがいものきんぴら もずくスープ	豚肉、ほっけ、大豆 豆腐、牛乳、もずく	米、もち米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 ごま、油	にんじん、干しいたけ、ごぼう だいこん、ねぎ	609	28.7
29	水	週 ぶたどん 北海道郷土料理	○	青森の郷土料理 はちのへせんべいじる くだもの(いよかん)	豚肉、鶏肉 油揚げ、牛乳	米、砂糖、でんぷん 南部せんべい、油	にんじん、グリーンピース、ほうれんそう しょうが、玉ねぎ、もやし、だいこん ねぎ、まいたけ、いよかん	652	27.1
30	木	間 ふかがわめし 東京の郷土料理	○	こまつなのおひたし とびうおのすりみじる	とびうお、あさり おかか、油揚げ たまご、味噌、牛乳	米、砂糖 でんぷん、油	にんじん、さやえんどう、こまつな ごぼう、しょうが、キャベツ、もやし ねぎ、だいこん、干しいたけ	555	24.9
31	金	まるパン	○	★コロツケ ゆでやさいサラダ ジュリエヌスープ	豚肉、ベーコン たまご、牛乳	丸パン、じゃがいも 小麦粉、パン粉、砂糖 スパゲッティ、油	にんじん、パセリ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、セロリ だいこん、しょうが	675	23.1
栄養価の平均								621	25.9

★はリクエストメニューです。

※栄養価は3、4年生の平均です。