



1月のこんだて



2020年 1月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	お正月・人日の節句(1月7日) 献立					
8水	春の七草ぞうすい 松風焼き 紅白なます フルーツきんとん 牛乳	ツナ,昆布,鶏ひき肉,鶏ひき肉, 木綿豆腐,豆乳,米みそ白, 米みそ赤,牛乳	米,おしむぎ,パン粉,上白糖, でんぷんけしの実,さつまいも	七草きざみ,だいこん(葉付き), かぶ(葉付き),せり,ねぎ,たけのこ, しょうが,切干しだいこん,にんじん, パイン缶,みかん缶,レーズン, レモン果汁	鳥がらだし,しょうゆ,みりん, 食塩,酒,米酢	461 kcal 21.7 g 11.6 g 1.4 g
9木	キャロットライス メダイのムニエル オーロラソース ほうれん草とベーコンのソテー カリフラワーの塩こうじスープ煮 りんご 牛乳	めだい,ベーコン(卵なし), 鶏こま肉,レッドピース, 昆布,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, 無塩バター,米粉, オリーブ油,塩こうじ	にんじん,たまねぎ,ほうれん草, ホールコーン,ぶなしめじ,はくさい, カリフラワー,りんご	鳥がらだし,食塩,こしょう, 白ワイン,ノンエッグマヨネーズ, トマトケチャップ,酒,しょうゆ, うす口しょうゆ,みりん	533 kcal 22.8 g 19.1 g 1.7 g
	鏡開き(1月11日) 献立					
10金	けんちんうどん とりの南蛮漬け お汁粉 鶏むね肉,絹ごし豆腐,小豆, 牛乳	鶏こま肉,生揚げ,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, 鶏むね肉,絹ごし豆腐,小豆, 牛乳	うどん,こめサラダ油, こんにゃく,ざらめ,上白糖, 小麦粉,でんぷん, 三温糖,白玉粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, 生しいたけ,しょうが,たまねぎ, ピーマン	酒,しょうゆ,みりん,食塩, こしょう,白だし,米酢	590 kcal 29.0 g 18.1 g 2.0 g
14火	中華丼(麦ごはん) もずくスープ フルーツ ヨーグルト和え 牛乳	豚こま肉,えび,いか,昆布, もずく,木綿豆腐, プレーンヨーグルト,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, でんぷん,上白糖	干しいたけ,はくさい,たけのこ, ねぎ,にんじん,絹さや,しょうが, にんにく,たまねぎ,パイン缶, マンゴー缶,ナタデココ	酒,鳥がらだし,オイスターソース, しょうゆ,みりん,こしょう,食塩, 白だし	505 kcal 20.6 g 13.2 g 2.0 g
15水	小豆ごはん わかさきのごま揚げ 小松菜のり和え 筑前煮 きんかん 牛乳	小豆,わかさき,きざみのり, 鶏こま肉,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,牛乳	米,もち米,小麦粉,白ごま, こめサラダ油,三温糖, さつまいも,こんにゃく,ざらめ	こまつな,もやし,にんじん,ごぼう, さやいんげん,干しいたけ, きんかん	食塩,ベーキングパウダー, しょうゆ,みりん,酒	553 kcal 21.8 g 17.2 g 1.4 g
16木	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 白菜のゆず和え 白いんげん豆とさつま芋の甘煮 生揚げのみそ汁 牛乳	鶏もも肉,白いんげん豆, 生揚げ,煮干し,米みそ赤, 米みそ白,牛乳	米,塩こうじ,三温糖, でんぷん,さつまいも, 無塩バター	しょうが,はくさい,きゅうり,にんじん, ゆず果汁,とうがん,ほうれん草	酒,みりん,こしょう,しょうゆ, 白だし,食塩	491 kcal 21.9 g 13.0 g 1.8 g
17金	セルフアラフェルサンド ABCスープ オレンジ 牛乳	ひよこ豆,豆乳,鶏こま肉,昆布,牛乳	丸パン,じゃがいも,小麦粉, パン粉,こめサラダ油, 三温糖,オリーブ油,マカロニ	たまねぎ,にんにく,パセリ, キャベツ,赤パプリカ,黄パプリカ, レモン果汁,にんじん,ぶなしめじ, ホールコーン,さやいんげん, オレンジ	食塩,黒こしょう,カレー粉,クミン, ベーキングパウダー, ノンエッグマヨネーズ, 中濃ソース,トマトケチャップ, しょうゆ,こしょう,白ワイン,鳥がらだし	567 kcal 21.4 g 21.2 g 2.4 g
20月	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 大根もち 沢煮糰子 牛乳	さば,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,米みそ赤,削り節, ベーコン(卵なし),ピザチーズ, スキムミルク,牛乳	米,三温糖,白玉粉,米粉, こめサラダ油,糸こんにゃく	しょうが,ねぎ,ほうれん草,もやし, にんじん,レモン果汁,だいこん(葉付 き),ごぼう,たけのこ,糸みつば	酒,みりん,しょうゆ, 食塩,こしょう,うす口しょうゆ	551 kcal 22.9 g 19.5 g 2.2 g
21火	ジャンバラヤ チキンの玄米フレーク焼き きのこサラダ 豆乳スープ 花みかん 牛乳	ウィンナー(卵なし),ひよこ豆, 鶏もも肉,ツナ,昆布,豆乳, 米みそ白,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, 玄米フレーク,パン粉, オリーブ油,三温糖, じゃがいも,米粉	トマト缶,にんにく,たまねぎ, 赤パプリカ,黄パプリカ,グリーンピース, キャベツ,ぶなしめじ,えのきたけ, マッシュルーム,にんじん, レモン果汁,こまつな,みかん	食塩,白ワイン,鳥がらだし, ウスターソース,みりん,しょうゆ, カレー粉,チリパウダー,パプリカ粉, 黒こしょう,ノンエッグマヨネーズ, こしょう,米酢	553 kcal 23.1 g 20.6 g 2.3 g
22水	ごはん ムロアジのハンバーグ おろしソース 温野菜 ひじきとれんこんの金平 豆腐のみそ汁 牛乳	ムロアジミンチ,鶏ひき肉,豆乳, ひじき,昆布,さば厚削り節, 木綿豆腐,カットわかめ, 宗田厚削り節,米みそ赤, 米みそ白,粉かつお節,牛乳	米,こめサラダ油, でんぷん,パン粉, 三温糖,こめサラダ油, 糸こんにゃく,ざらめ	たまねぎ,しょうが,だいこん, レモン果汁,かぼちゃ, ブロッコリー,れんこん,にんじん, はくさい,ねぎ	食塩,こしょう,トマトケチャップ, 中濃ソース,酒,しょうゆ,米酢,みりん	515 kcal 22.3 g 14.9 g 2.1 g
23木	回鍋肉丼(麦ごはん) 春菊とたまごのスープ おさつ春巻 キウイフルーツ 牛乳	豚こま肉,米みそ赤,たまご, 昆布,豆乳,牛乳	米,おしむぎ,上白糖, でんぷん,こめサラダ油, 三温糖,ごま油,さつまいも, グラニュー糖,春巻きの皮, 小麦粉	しょうが,にんにく,ぶなしめじ, たまねぎ,キャベツ,ピーマン, にんじん,とうがん,えのきたけ, しゅんぎく,キウイフルーツ	オイスターソース,酒,しょうゆ, 鳥がらだし,トウバンジャン,食塩, こしょう,デンメンジャン,白だし, パニラエッセンス	555 kcal 21.3 g 15.7 g 1.9 g
	1月24日(金) ~ 30日(木) 全国学校給食週間					
24金	おむすび(もちきび・ゆかり) 焼き塩鮭 浅漬け 芋がら入り納豆汁 りんご 牛乳	焼きのり,ぎんざけ,納豆, きざみあげ,煮干し,米みそ白, 米みそ赤,牛乳	米,もちきび,さといも	だいこん,きゅうり,はくさい,芋がら, なめこ,にんじん,ねぎ, さやいんげん,りんご	天塩,ゆかり,昆布茶	526 kcal 22.3 g 15.3 g 2.3 g
27月	きなこあげパン 冬野菜のポトフ マカロニサラダ ボンカン 牛乳・ミルク(いちご)	きな粉,鶏もも肉,ベーコン(卵なし), 米みそ赤,豆乳,牛乳	コッペパン,こめサラダ油, 三温糖,オリーブ油, じゃがいも,マカロニ	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,かぶ,めキャベツ, マッシュルーム,はくさい, きゅうり,ホールコーン,ほんかん	食塩,白ワイン,鳥がらだし,ローリエ, しょうゆ,こしょう, ノンエッグマヨネーズ, 米酢,カレー粉,ミルク(いちご)	557 kcal 22.0 g 20.0 g 1.9 g
28火	わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜と春雨の和風サラダ すいとん汁 いちご 牛乳	炊込みわかめ,くじら肉, ロースハム(卵なし), 絹ごし豆腐,豚バラ,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, すいとん汁 米みそ赤,米みそ白,牛乳	米,おしむぎ,上白糖, でんぷん,こめサラダ油, はるさめ,三温糖,小麦粉	しょうが,こまつな,黄パプリカ, だいこん,にんじん,ねぎ, 絹さや,いちご	酒,しょうゆ,みりん,洋からし, 食塩,米酢	534 kcal 22.7 g 14.2 g 2.4 g
29水	チキンカレーライス(麦ごはん) フレンチサラダ フルーツボンチ 牛乳	鶏もも肉,ひよこ豆,昆布, いか,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, じゃがいも,トード,小麦粉, 三温糖,上白糖	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ,レモン果汁, パイン缶,みかん缶	赤ワイン,ナツメグ,ターメリック, パプリカ粉,こしょう,鳥がらだし, トマトケチャップ,ウスターソース, 食塩,しょうゆ,チャツネ,カレー粉, 白ワイン,米酢,オレンジキュラソー	566 kcal 18.6 g 15.3 g 1.3 g
30木	ソフトめん トマトミートソース 花野菜のマスタードサラダ オレンジ 牛乳	豚ひき肉,レンズ豆, ピザチーズ,スキムミルク, ツナ,牛乳	ソフト麺,こめサラダ油, 三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン, トマト缶,ブロッコリー,カリフラワー, キャベツ,黄パプリカ,オレンジ	赤ワイン,ナツメグ,ローリエ,こしょう, 食塩,ウスターソース, トマトケチャップ, ノンエッグマヨネーズ,粒マスタード	576 kcal 26.7 g 14.7 g 2.8 g
31金	深川めし 青菜のごま和え ちゃんこ汁 八丈フルーツレモンゼリー 牛乳	あさり,きざみあげ,きざみのり, 鶏もも肉,昆布,粉寒天, ゼラチン,牛乳	米,おしむぎ,こめサラダ油, 三温糖,白ごま,さとう	ごぼう,にんじん,しょうが, えどな,もやし,キャベツ,だいこん, 生しいたけ,ねぎ,さやいんげん, フルーツレモン	しょうゆ,酒,みりん,食塩, 鳥がらだし	530 kcal 19.6 g 12.4 g 2.5 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。