



1月こんだて



2021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
8 金	1月7日 人日の節句 七草と鯛のぞうすい 松風焼き 紅白和え フルーツきんとん 牛乳	はまだい、昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、鶏もも肉、 鶏むね肉、焼き豆腐、米みそ、 青のり、牛乳(飲用)	米、米粒麦、パン粉、三温糖、 でんぶん、けしの実、 砂糖、さつまいも	ダイコン、カブ、セリ、ハコベ、ナス、ホケチ、 ゴキョウ、だいこん、だいごんの葉、かぶ、 かぶの葉、せり、えのきたけ、長ねぎ、 たけのこ、しょうがもやし、にんじん、 りんご缶、みかん缶、レーズン、レモン	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、食塩、 米酢、白だし	473 kcal 23.0 g 11.6 g 1.4 g
	1月11日 鏡開き ごはん ひじきとジャコふりかけ 福袋 ほうれん草のゆず和え どんがら汁 お汁粉 乳酸菌飲料(ヤクルト)	ひじき、ちりめんじゃこ、豚もも肉、 牛もも肉、おから、うずら卵(水煮)、 油揚げ、昆布、削り節、まだら、 かつお削り節、米みそ赤、米みそ白、 絹ごし豆腐、小豆、ヤクルト	米、こめサラダ油、三温糖、 白ごま、白滝、スパゲッティ、 塩こうじ、白玉粉、砂糖	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、ゆず、だいこん、 ぶなしめじ、長ねぎ	しょうゆ、本みりん、米酢、酒、食塩、 白だし	522 kcal 22.8 g 8.9 g 2.3 g
13 水	中華丼(麦ごはん) さといも春巻 もずくスープ ネーブルオレンジ 牛乳	えびい、豚肩肉、昆布、 まぐろ水煮、チーズ、 スキムミルク、もずく(冷凍)、 木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、でんぶん、 こめサラダ油、ごま油、 さといも、春巻きの皮、 薄力粉	きくらげ、はくさい、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、絹さや、 しょうが、にんにく、わけぎ、ネーブル	酒、鳥がらだし、オイスターソース、 しょうゆ、本みりん、こしょう、 食塩、うす口しょうゆ	542 kcal 22.1 g 16.8 g 2.1 g
14 木	世界の食卓献立 タンザニア チキンのピラウ カチュンバリ スープ・ヤ、プエザ マンダジ 牛乳	鶏もも肉、昆布、たこ、あさり、 ベーコン、大豆(水煮)、 レッドピース(水煮)、絹ごし豆腐、 牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、 じゃがいも、オリーブ油、 三温糖、薄力粉、砂糖、 グラニュー糖	たまねぎ、にんにく、ホールコーン、 グリーンピース、トマト、キャベツ、 赤たまねぎ、オレンジパプリカ、 きゅうり、レモン、えのきたけ、こまつな、 セロリ、バナナ、ココナッツミルク	白ワイン、鳥がらだし、シナモン(粉)、 カルダモン(粉)、クミン(粉)、食塩、 黒こしょう、しょうゆ、チリパウダー、 酒、本みりん、こしょう、 ベーキングパウダー、バニラエッセンス	545 kcal 20.6 g 21.3 g 2.4 g
	小正月 小豆ごはん かつおのカレー竜田揚げ 菜の花のごまクリーム和え 筑前煮 きんかん 牛乳	小豆、かつお、まぐろ削り節、 鶏もも肉、昆布、かつお削り節、 牛乳(飲用)	米、もち米、砂糖、でんぶん、 こめサラダ油、 白ねりごま、白ごま、 こんにゃく、ざらめ	しょうが、洋種なばな(莖葉、生)、 キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、乾燥しいたけ、きんかん	天塩、本みりん、しょうゆ、酒、 カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、 食塩	589 kcal 26.2 g 19.7 g 1.8 g
18 月	ごはん カレイのピカタ デミグラスソース かいそうサラダ 菊芋ニョッキの豆乳スープ はるか 牛乳	カレイ、たまご、粉チーズ、 生クリーム、海藻サラダ、 ベーコン、ひよこ豆水煮、 昆布、豆乳、米みそ白、 牛乳(飲用)	米、米粉、無塩バター、 こめサラダ油、はちみつ、 薄力粉、糸こんにゃく、 三温糖、じゃがいも、 きくいもパウダー、強力粉	バセリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、はくさい、ブロッコリー、 赤パプリカ、黄パプリカ、 レモン(果汁)、ぶなしめじ、 ほうれん草、はるか	食塩、こしょう、鳥がらだし、 トマトケチャップ、中濃ソース、 黒こしょう、しょうゆ、チリパウダー、 オースターソース(粉)、カレー粉、米酢	528 kcal 23.2 g 14.6 g 2.1 g
	みそラーメン 肉まん かぶときゅうりのピリカラ 天草オレンジ 牛乳	豚もも肉、昆布、米みそ、 八丁みそ、豚肩肉、高野豆腐、 牛乳(飲用)	ラーメン、こめサラダ油、 三温糖、ごま油、薄力粉、 砂糖、コーンスターチ、白ごま	キャベツ、もやし、チンゲン菜、 にんじん、長ねぎ、ホールコーン、 にんにく、しょうが、たけのこ、 生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、 かぶ、きくらげ、天草オレンジ	酒、トウバンジャン、鳥がらだし、 しょうゆ、食塩、こしょう、 ベーキングパウダー、 オイスターソース、黒こしょう、 白だし、米酢、ラー油	512 kcal 21.2 g 15.5 g 2.5 g
20 水	大寒・甘酒の日 ごはん 寒ぶりのてり焼き ほうれん草と切干大根のり 和え 呉汁 甘酒いもようかん 牛乳	ぶり、昆布、宗田厚削り節、 さば厚削り節、きざみのり、 豚もも肉、大豆、生揚げ、豆乳、 米みそ白、米みそ赤、 粉かつお節、粉寒天、牛乳(飲用)	米、砂糖、三温糖、でんぶん、 こんにゃく、さつまいも、 甘納豆	切干しいたけ、えのきたけ、 ほうれん草、レモン、はくさい、 にんじん、長ねぎ、絹さや	しょうゆ、酒、本みりん、 うす口しょうゆ、米酢、食塩、甘酒	535 kcal 24.6 g 17.4 g 1.5 g
	日本の食卓献立・宮城県 ごはん 鶏肉と仙台雪菜の炒め物 笹かまぼこのゆかり揚げ おくずかけ 蔵出しみかん 牛乳	鶏もも肉、米みそ、笹かまぼこ、 昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、砂糖、 でんぶん、仙台ふ、 ごま油、薄力粉、 じゃがいも、白滝	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、仙台雪菜、 ごぼう、乾燥しいたけ、 さやいんげん、蔵出しみかん	トウバンジャン、酒、しょうゆ、 オイスターソース、食塩、 ベーキングパウダー、ゆかり、 本みりん	551 kcal 19.9 g 16.9 g 2.4 g
22 金	世界の食卓献立・台湾 ルーローハン ルオボーガオ わかめスープ オーキョーチー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	うずら卵(水煮)、豚肩肉、 豚もも肉、肉、す干し、大豆(水煮)、 乾燥わかめ、はたてフレック、 木綿豆腐、昆布、アガー、 ジョア(ブレン)	米、おしむぎ、三温糖、 白ごま、白玉粉、米粉、 ラード、ごま油、 こめサラダ油、 グラニュー糖、はちみつ	たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、 にんにく、しょうが、タアサイ、 赤ピーマン、だいごん、だいごんの葉、 もやし、えのきたけ、万能ねぎ、 レモン、ペイン缶、みかん缶	しょうゆ、酒、米酢、本みりん、五香粉、 白だし、鳥がらだし、食塩、 黒こしょう、うす口しょうゆ、 こしょう、クコの実	525 kcal 22.5 g 12.0 g 1.9 g
	給食週間 おむすび(もちきび・わかめ) さけの塩焼き 浅漬け 芋がら入り納豆汁 りんご 牛乳	炊込みわかめ、焼きのり、 さけ、きざみ揚げ、納豆(冷凍)、 昆布、煮干し、米みそ、牛乳(飲用)	米、もちきび、こめサラダ油、 さといも	はくさい、きゅうり、芋がら、 にんじん、なめこ、わけぎ、りんご	天塩、昆布茶、本みりん	514 kcal 21.1 g 15.0 g 2.3 g
26 火	給食週間 揚げパン(きなこ・ココア) 冬野菜のポトフ ヤーコンとひじきのツナサラダ いちご(ほのか) 牛乳	きな粉、鶏もも肉、ベーコン、 高野豆腐、昆布、西京みそ、 まぐろ水煮、レッドピース(水煮)、 ひじき、牛乳(飲用)	コッペパン、こめサラダ油、 三温糖、ヤーコン、白ごま	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぶ、めキャベツ、 ぶなしめじ、ホールコーン、 枝豆、いちご	食塩、ココアパウダー、白ワイン、 鳥がらだし、ローリエ(粉)、 しょうゆ、こしょう、酒、本みりん、 米酢、ラー油	493 kcal 22.3 g 20.2 g 1.9 g
	給食週間 ソフトめん トマトソース ハッシュドれんこん 花野菜のマスタードサラダ 牛乳	豚もも肉、豚レバー、レンズ豆、 昆布、チーズ、スキムミルク、 大豆(水煮)、ロースハム、 牛乳(飲用)	ソフト麺、こめサラダ油、 三温糖、米粉、じゃがいも、 でんぶん	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、れんこん、ブロッコリー、 カリフラワー、はくさい	酒、赤ワイン、ナツメグ(粉)、 ローリエ(粉)、こしょう、食塩、 ウスターソース、トマトケチャップ、 鳥がらだし、ノンエッグマヨネーズ、 粒マスタード、しょうゆ	597 kcal 25.4 g 20.5 g 2.9 g
28 木	給食週間 くじらカレーライス(麦ごはん) フレンチサラダ アロエとフルーツのヨーグルト 牛乳・ミルメーク(ココア)	※ 2年生給食なし くじら肉、ひよこ豆(水煮)、 昆布、いか、ブレンヨーグルト、 牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 じゃがいも、ラード、 薄力粉、三温糖、砂糖	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)、 りんご缶、黄桃缶、洋梨缶、 みかん缶、アロエ缶、クワイフルーツ	酒、鳥がらだし、赤ワイン、ナツメグ(粉)、 こしょう、トマトケチャップ、 ウスターソース、ターメリック(粉)、 パプリカ(粉)、ココアパウダー、食塩、 しょうゆ、チャップス、カレー粉、白ワイン、 米酢、ミルメーク(ココア)	568 kcal 20.5 g 14.7 g 1.4 g
	給食週間 ~東京都の食卓~ 深川めし ムロアジのさつま揚げ 江戸菜のごま和え ちゃんこ汁 八丈フルーツレモンゼリー 牛乳	あさり、きざみ揚げ、昆布、 宗田厚削り節、さば厚削り節、 きざみのり、むろあじ、木綿豆腐、 ひじき、米みそ白、鶏もも肉、 生揚げ、粉寒天、セラチン、牛乳(飲用)	米、米粒麦、糸こんにゃく、 こめサラダ油、三温糖、 でんぶん、白ごま、 グラニュー糖	ごぼう、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ホールコーン、えどな、 もやし、はくさい、だいごん、 せんじゅねぎ、生しいたけ、 さやいんげん、フルーツレモン	しょうゆ、酒、本みりん、 ノンエッグマヨネーズ、食塩、 鳥がらだし	505 kcal 20.5 g 15.8 g 2.0 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。