



[1月 こんだて表]



2023年 1月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	主に体をつくるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える基となる食品	その他	14歳 - 16歳 だんばく質 脂質 食塩相当量
10火	たいめし(人日の節句) 松風焼き(人日の節句) 紅白和え(人日の節句) 七草汁(人日の節句) フルーツきんとん(人日の節句) 牛乳	マダイ、昆布、鶏もも肉、鶏むね肉、焼き豆腐、米みそ、青のり、昆布、サバ厚削り節、糸田厚削り節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、三温糖、てんぷん、けしの実、砂糖、サツマイモ	長ネギ、タケノコ(煮)、ショウガ、ダイコン、ニンジン、ハコベ、ナス、ホトケノザ、ゴキウワ、ダイコン(果)、カブ、カブ(葉)、セリ、エノキタケ、リンゴ(缶)、ミカン(缶)、レーズン、缶詰(果汁)、レモン(果汁)	酒、天塩、食塩、しょうゆ、本みりん、米酢、うす口しょうゆ	620 kcal 30.2 g 13.6 g 1.9 g
	【銀開き】					
11水	ごはん レバーと豚肉のおまから ほうれん草のゆず和え 出世魚のみそ汁 お汁粉(銀開き) 乳酸菌飲料(ヤクルト)	豚肩ロース肉、鶏レバー、昆布、煮干し、サハ厚削り節、ぶり、米みそ、米みそ白、絹ごし豆腐、小豆、ヤクルト	米、塩こうじ、てんぷん、こめサラダ油、三温糖、白玉粉、砂糖	ショウガ、カボチャ、ホウレンソウ、ハクサイ、ユズ(果汁)、ダイコン、ニンジン、バナナメシ、長ネギ	酒、しょうゆ、オイスターソース、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	694 kcal 26.8 g 13.8 g 1.6 g
	日本の食卓(山形県)					
12木	ごはん ハタハタのから揚げ(カレー) 小松菜の塩こうじ和え いも煮汁(山形) りんご 牛乳	ハタハタ、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、粉カツオ節、牛肩ロース肉、牛乳(飲用)	米、てんぷん、こめサラダ油、塩こうじ、サトイモ、米こんにやく(黒)、砂糖	ショウガ、コマツナ、モヤシ、ニンジン、マイタケ、長ネギ、リンゴ	酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉、うす口しょうゆ	646 kcal 21.1 g 25.5 g 1.4 g
	【小正月】					
13金	小豆ごはん(小正月) さばの香味焼き 菜の花のごまみそ和え 筑前煮 なめこのみそ汁 牛乳	小豆、サバ、昆布、カツオ削り節、米みそ、鶏もも肉、木綿豆腐、粉カツオ節、牛乳(飲用)	米、もち米、砂糖、三温糖、白ゴマ、サツマイモ、こめサラダ油、ゴマ油、ざらめ、てんぷん	長ネギ、ショウガ、洋種ナバナ、ハクサイ、レンコン、ニンジン、ゴボウ、エダ豆(冷凍)、シイタケ(乾燥)、ダイコン、ナメコ、万能ネギ	天塩、本みりん、しょうゆ、酒、うす口しょうゆ、食塩	608 kcal 28.4 g 18.4 g 2.1 g
	16月	ごはん タラヒピカ デミグラスソース かいもろサラダ ココの豆乳スープ いよかん 牛乳	マダラ、卵、チーズ、生クリーム、アサリ、糸寒天、海苔(乾燥)、昆布、ベーコン(卵なし)、ひよこ豆、白いんげん豆(煮)、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、三温糖、ジャガイモ	パセリ、タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、ミズナ、レタ、サラダコーン(煮)、バナナメシ、プロックリー、イヨカン	食塩、こしょう、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、赤ワイン、黒こしょう、オールパス(粉)、カレー粉、白ワイン、米酢
【防災食卓】						
17火	ごはん 豚肉と高野豆腐のごま揚げ煮(防災食卓) 白菜の塩昆布和え かきたま汁 牛乳	豚肩ロース肉、高野豆腐、昆布、煮干し、塩昆布、卵、牛乳(飲用)	米、砂糖、てんぷん、こめサラダ油、ジャガイモ、ゴマ油、白ゴマ、三温糖	ショウガ、タマネギ、タケノコ(煮)、ニンジン、生シイタケ、ハクサイ、ミズナ、モヤシ、コマツナ	酒、本みりん、しょうゆ、米酢、うす口しょうゆ	639 kcal 25.8 g 22.0 g 1.5 g
	18水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの和え物 野菜チヂミ もずくのみそ汁 牛乳	鶏手羽元、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、モズク(冷凍)、米みそ、牛乳(飲用)	米、ゴマ油、三温糖、サツマイモ、こめサラダ油	ニンニク、ショウガ、ホウレンソウ、コーン(煮)、エノキタケ、レンコン、ゴボウ、ダイコン、バナナメシ、万能ネギ	酒、本みりん、米酢、しょうゆ、食塩、こしょう
オランダ(農大協力校)						
19木	チーズパン(結び) 白身魚のパン焼き コールスローサラダ じゃが芋ときのこのバターソース トマトンスープ(オランダ) 牛乳	銀ヒラス、ロースハム(卵なし)、昆布、豚もも肉、鶏砂肝、牛もも肉、ヒジキ、ひよこ豆、牛乳(飲用)	チーズパン、オリーブ油、三温糖、ジャガイモ、こめサラダ油、無塩バター、てんぷん、砂糖	ニンニク、キャベツ、ニンジン、レモン(果汁)、エリンギ、生シイタケ、ショウガ、タマネギ、コーン(煮)、コマツナ、セロリ、トマト(缶)	白ワイン、食塩、パルメザン(粉)、こしょう、しょうゆ、ナツメグ(粉)、酒、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、ウスターソース、トマトケチャップ	620 kcal 35.7 g 25.2 g 2.5 g
	【大寒・甘酒】					
20金	ごはん ぶりの塩こうじ漬け なばなと切干大根のり和え 栗汁 甘酒かぼちゃようかん 牛乳	ぶり、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、焼きのり、豚もも肉、大豆、生揚げ、豆腐、米みそ白、米みそ赤、粉カツオ節、粉寒天、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、三温糖、こんにやく(黒)、サツマイモ、甘納豆	切干シイタケ、エノキタケ、洋種ナバナ、レモン(果汁)、ハクサイ、ニンジン、長ネギ、カボチャ(冷凍)	酒、本みりん、うす口しょうゆ、しょうゆ、米酢、食塩、甘酒	651 kcal 29.7 g 19.2 g 1.7 g
	台湾(農大協力校)					
23月	エビ入りヨウファン(台湾) ツァーパン(台湾) チンタン菜のごま酢和え はたとしやが芋のスープ フルーツピカ 乳酸菌飲料(シヨアブレン)	昆布、豚肩ロース肉、大豆(煮)、エビ(乾燥)、卵、ホタテ貝柱(煮)、シヨアブレン	米、もち米、ゴマ油、砂糖、こめサラダ油、白ゴマ、ジャガイモ、タピオカ	ニンジン、シイタケ(乾燥)、ショウガ、切干シイタケ、コーン(煮)、ニラ、チンタン菜、ハクサイ、ダイコン、タマネギ、万能ネギ、パインアップル(缶)、ミカン(缶)、レモン(果汁)	酒、しょうゆ、食塩、うす口しょうゆ、こしょう、米酢、鶏だし顆粒、本みりん、白ワイン	603 kcal 23.4 g 13.2 g 1.8 g
	【学校給食週間】					
24火	おむすび(もちきび・ゆかり) さけの塩焼き 漬物 芋がら入り納豆汁 でこぼん 牛乳	焼きのり、サケ、昆布、煮干し、油揚げ、納豆、米みそ、牛乳(飲用)	米、もちきび、こめサラダ油、たけのこいも	ハクサイ、キャウリ、ズイキ(乾燥)、ニンジン、ナメコ、長ネギ、デコポン	天塩、赤しそふりかけ、昆布茶、本みりん	590 kcal 27.6 g 13.1 g 2.6 g
	【学校給食週間】					
25水	揚げパン(黒糖きなこ) おでん ほうれん草のおひたし 温州みかん 牛乳	きな粉、はんぺん(卵なし)、ウズラ卵(煮)、竹輪(卵なし)、結び昆布、昆布、マグロ削り節、牛乳(飲用)	ミルクパン、こめサラダ油、黒砂糖、ジャガイモ、こんにやく(黒)、三温糖、砂糖	ダイコン、ニンジン、ホウレンソウ、モヤシ、温州ミカン	食塩、しょうゆ、酒、本みりん	601 kcal 23.4 g 23.5 g 2.5 g
	【学校給食週間】					
26木	ｽﾞｶﾞﾃﾞｲ トマトソース ハッシュレんこん 花野菜のコンドレッシングサラダ 牛乳	豚もも肉、豚レバー、レンズ豆、昆布、プロセスチーズ、スキムミルク、大豆(煮)、マグロ(煮)、牛乳(飲用)	スパゲッティ、オリーブ油、こめサラダ油、三温糖、米粉、ジャガイモ、てんぷん	ニンニク、タマネギ、ニンジン、エリンギ、ピーマン、トマト(缶)、レンコン、プロックリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(煮)、クリームコーン、レモン(果汁)	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、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、チヤツネ、カレー粉、白ワイン、米酢、ミルクココア	588 kcal 29.5 g 18.1 g 1.9 g
	【学校給食週間】					
27金	くらげーら(煮ごはん) フレンチサラダ アロエフルーツのヨーグルト 牛乳・ミルク(ココア)	クラゲ肉、大豆、昆布、イカ、ブレンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、ジャガイモ、ラード、米粉、三温糖、砂糖	タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、キャベツ、ルッコラ、リンゴ(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、ミカン(缶)、アロエ(缶)	酒、鶏だし顆粒、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、チヤツネ、カレー粉、白ワイン、米酢、ミルクココア	699 kcal 27.0 g 17.2 g 1.6 g
	日本の食卓(東京都)					
30月	深川めし(東京) ムロアジのさつま揚げ(東京) のらぼう菜のごま和え ちゃんこ汁(東京) 八丈フルーツモンゼリー(東京) 牛乳	アサリ、油揚げ、昆布、糸田厚削り節、サハ厚削り節、焼きのり、ムロアジ、木綿豆腐、ヒジキ、米みそ白、鶏もも肉、生揚げ、アガー、牛乳(飲用)	米、米粒麦、米こんにやく(黒)、こめサラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、てんぷん、白ゴマ、グラニュー糖	ゴボウ、ショウガ、ニンジン、タマネギ、ノボウナ、モヤシ、ハクサイ、ダイコン、センシユネギ、生シイタケ、八丈フルーツモン	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、鶏だし顆粒	690 kcal 31.9 g 19.4 g 2.1 g
	31火	エビ入り中華丼(煮ごはん) たろこステーキ ネーブルオレンジ 牛乳	アサリ、エビ、イカ、豚肩肉、昆布、白いんげん豆(煮)、タラコ、チーズ、スキムミルク、卵、わかめ(乾燥)、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、押麦、てんぷん、こめサラダ油、ゴマ油、ジャガイモ、春巻きの皮、薄力粉	キクラゲ(乾燥)、ハクサイ、チンゲン菜、タケノコ(煮)、タマネギ、ニンジン、ショウガ、ニンニク、ミズナ、エノキタケ、ネーブルオレンジ	酒、鶏だし顆粒、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、こしょう、食塩、うす口しょうゆ