



# 1月こんだて



2022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・1月7日人日の節句						
11 火	たいめし 松風焼き 紅白和え 七草汁 フルーツきんとん / 牛乳	まだい、昆布、鶏もも肉、鶏むね肉、焼き豆腐、米みそ、青のり、さば厚削り節、宗田厚削り節、牛乳(飲用)	米、米粒麦、三温糖、でんぶん、けしの実、砂糖、さつまいも	長ねぎ、たけのこ(水煮)、しょうが、もやし、にんじん、セリ、ハコベラ、ナス、ホトケノザ、ゴキウ、だいこん、だいご(薬)、かぶ、かぶ(薬)、えのきたけ、りんご(缶)、みかん(缶)、レーズン、缶詰の汁、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、	606 kcal 30.4 g 13.5 g 2.1 g
1月11日 鏡開き						
12 水	ごはん エビじゃこふりかけ レバーと豚肉のあまから ほうれん草のゆず和え あさりの赤だし お汁粉 / 乳酸菌飲料(ヤクルト)	ちりめんじゃこ、小えび(乾燥)、さば削り節、豚肩ロース肉、鶏レバー、昆布、煮干し、あさり、八丁みそ、米みそ、粉かつお節、細ごし豆腐、小豆、ヤクルト	米、三温糖、塩こうじ、でんぶん、こめサラダ油、白玉粉、砂糖	しょうが、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ゆず(果汁)、ゆず(果皮)、ごぼう、長ねぎ、糸みつば	しょうゆ、本みりん、米酢、酒、オイスターソース、うす口しょうゆ、食塩	681 kcal 26.2 g 9.9 g 1.9 g
13 木	ごはん タラのピカタ デミグラスソース コールスローサラダ 菊芋ニョッキの豆乳スープ いよかん / 牛乳	まだら、卵、粉チーズ、生クリーム、昆布、ベーコン(卵なし)、ひよこ豆、白いんげん豆(水煮)、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、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、きくいも(粉)	パセリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン(水煮)、緑パプリカ、赤パプリカ、レモン(果汁)、ふなしめじ、ブロッコリー、いよかん	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、オールスパイス(粉)、カレー粉	623 kcal 27.3 g 15.3 g 2.0 g
1月15日 小正月						
14 金	小豆ごはん さばの香味焼き 菜の花のアーモンドみそ和え 筑前煮 なめこのみぞれ汁 / 牛乳	小豆、さば、昆布、かつお削り節、米みそ、鶏もも肉、木綿豆腐、粉かつお節、牛乳(飲用)	米、もち米、砂糖、三温糖、アーモンド(粉)、さつまいも、ごんにやく(黒)、こめサラダ油、ごま油、ざらめ、でんぶん	長ねぎ、しょうが、洋種なばな、こまつなれ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、きくらげ(乾燥)、にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、生しいたけ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、レディサダ、いちご	天塩、本みりん、しょうゆ、酒、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ、食塩	600 kcal 27.7 g 18.1 g 2.1 g
17 月	キムチみそラーメン 肉まん かいそうサラダ いちご(ほのか) 牛乳	豚もも肉、昆布、米みそ、赤豚肩肉、高野豆腐、糸寒天、海藻(乾燥)、牛乳(飲用)	ラーメン、こめサラダ油、三温糖、ごま油、米粉、砂糖	はくさい、キムチ、チンゲン菜、はくさい、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、きくらげ(乾燥)、にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、生しいたけ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、レディサダ、いちご	酒、鶏だし顆粒、テンメンジャン、しょうゆ、ごんじょう、ベーキングパウダー、食塩、オイスターソース、黒こしょう、米酢	614 kcal 25.7 g 21.1 g 2.4 g
日本の食卓献立 秋田県						
18 火	ごはん ハタハタの塩こじから揚げ ほうれんそうのごま和え 五目煮豆 きりたんぼ / 牛乳	はたはた、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、さつまいも、大豆、角切り昆布、鶏もも肉、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、でんぶん、こめサラダ油、白ごま、三温糖、きりたんぼ、白滝	しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし、みずな、にんじん、生しいたけ、れんこん、ごぼう、まいたけ、長ねぎ、せり	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ	666 kcal 26.2 g 19.0 g 2.2 g
日本の食卓献立 宮城県						
19 水	ごはん 鶏肉と仙白雪菜の炒め物 焼き笹かまぼこ おくすかけ 蔵出しみかん / 牛乳	鶏もも肉、米みそ、高野豆腐、笹かまぼこ(卵なし)、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、ごま油、そうめん、白玉ふ、さといも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、仙白雪菜、ごぼう、しいたけ(乾燥)、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、椎茸もどし汁、本みりん	641 kcal 26.7 g 17.4 g 2.7 g
大寒						
20 木	ごはん 寒ぶりのてり焼き のらぼう菜と切干大根のりやえ 貝汁 甘酒かぼちゃようかん / 牛乳	ぶり、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、のり、豚もも肉、大豆、生揚げ、豆乳、米みそ、白、米みそ、粉かつお節、粉寒天、牛乳(飲用)	米、砂糖、三温糖、でんぶん、ごんにやく(黒)、さつまいも、甘納豆	切干しだいごん、えのきたけ、のらぼう菜、レモン(果汁)、はくさい、にんじん、長ねぎ、絹さや、かぼちゃ(冷凍)	酒、しょうゆ、本みりん、うす口しょうゆ、米酢、食塩、甘酒	673 kcal 32.0 g 21.0 g 1.7 g
世界の食卓献立 台湾						
21 金	ルーローハン ルオボーガオ もずくスープ オーギョーチー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	うずら卵(水煮)、豚肩肉、豚もも肉、鶏砂肝、昆布、しらす、大豆(水煮)、ほたて貝柱(水煮)、もずく(冷凍)、アガー、ジョア(ブレン)	米、押麦、こめサラダ油、三温糖、白ごま、白玉粉、米粉、ラード、ごま油、はるさめ、グラニュー糖、はちみつ	たまねぎ、たけのこ(水煮)、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(薬)、ふなしめじ、万能ねぎ、レモン(果汁)、クコの実、パインアップル(缶)、みかん(缶)	しょうゆ、酒、米酢、本みりん、五香粉、うす口しょうゆ、鶏だし顆粒、食塩、黒こしょう、こしょう	632 kcal 27.4 g 15.1 g 2.1 g
学校給食週間 明治22年給食のはじ						
24 月	おむすび(もちきび・青じそ) さけの塩焼き 浅漬け 芋がら入り納豆汁 りんご / 牛乳	焼きのり、さけ、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	はくさい、きゅうり、ずいき(乾燥)、にんじん、なめこ、わけぎ、りんご	天塩、青じそ、ふりかけ、昆布茶、本みりん	603 kcal 25.7 g 17.5 g 2.7 g
学校給食週間 昭和30年代						
25 火	揚げパン(あしたばきなこ・ココア) 冬野菜のポトフ ヤーコンとひじきのじゃこサラダ スイートスプリング 牛乳	きな粉、鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、高野豆腐、昆布、西京みそ、ちりめんじゃこ、レッドベイス(水煮)、ひじき、牛乳(飲用)	コッペパン、こめサラダ油、三温糖、じゃがいも、ヤーコン、白ごま	あしたば(粉)、セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、めキャベツ、ふなしめじ、コーン(水煮)、えだ豆(冷凍)、スイートスプリング	食塩、ココアパウダー、白ワイン、鶏だし顆粒、ローリエ(粉)、しょうゆ、こしょう、酒、本みりん、米酢、ラー油	593 kcal 26.1 g 23.1 g 2.3 g
学校給食週間 昭和30年代						
26 水	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)、まぐろ(水煮)、牛乳(飲用)	ソフト麺、こめサラダ油、米粉、じゃがいも、でんぶん、マヨネーズ(卵なし)	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、鶏だし顆粒、粒マスタード、しょうゆ	639 kcal 29.9 g 17.8 g 2.8 g
学校給食週間 昭和40年代						
27 木	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)	くじら肉、ひよこ豆、昆布、いか、ブレンヨーグルト、牛乳(飲用)	米、押麦、こめサラダ油、じゃがいも、ラード、米粉、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、緑パプリカ、赤パプリカ、レモン(果汁)、りんご(缶)、桃(缶)、洋梨(缶)、みかん(缶)、アロエ(缶)、キウイフルーツ	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、チャツネ、カレー粉、白ワイン、米酢、ミルメーク(ココア)	670 kcal 26.0 g 17.3 g 1.6 g
学校給食週間 東京都・地産地消						
28 金	深川めし メダイのさつま揚げ 江戸菜のごま和え ちゃんご汁 八丈フルーツレモンゼリー / 牛乳	あさり、油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、メダイ、鶏砂肝、木綿豆腐、ひじき、米みそ、白、鶏もも肉、生揚げ、粉寒天、ゼラン汁、牛乳(飲用)	米、米粒麦、糸こんにやく(黒)、こめサラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、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、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、八丈フルーツレモン	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、鶏だし顆粒	608 kcal 27.5 g 18.7 g 1.9 g
31 月	中華丼(麦ごはん) たらこポテト春巻 たまごスープ でこぼん 牛乳	えび、いか、あさり、豚肩肉、昆布、白いんげん豆(水煮)、たらこ、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、でんぶん、こめサラダ油、ごま油、じゃがいも、春巻きの皮、薄力粉	きくらげ(乾燥)、はくさい、たけのこ(水煮)、たまねぎ、にんじん、絹さや、しょうが、にんにく、ふなしめじ、みずな、デコポン	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	648 kcal 28.5 g 20.8 g 2.4 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。