



1月の給食予定献立



北区立王子第一小学校

日曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
				ちやにくのもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
8 木			しぎょう しき 始業式				
9 金	クッパ		ごまじゃこあえ フルーツしらたま	鶏肉,わかめ,牛乳 ちりめん	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,ごま油,砂糖 白いりごま,白玉	だいこん,にんじん,もやし,はくさい 長ねぎ,こまつな,キャベツ,みかん缶 パイン缶,もも缶,レモン	599 (21.2)
12 月			せいじん ひ 成人の日				
13 火	むぎごはん		ジャージャンドウフ チョレギサラダ	牛乳,豚小間,八丁味噌 生揚げ,わかめ,刻みのり	米粒麦,米,油,三温糖 ごま油,白いりごま	ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,たけのこ,だいこん,きゅうり	621 (26.2)
14 水	カレーうどん		ししゃものいそべあげ にゅうないどうふ	豚小間,油揚げ,牛乳 ししゃも,あおのり 粉寒天,生クリーム	冷凍うどん,でんぷん 小麦粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,こまつな,長ねぎ もも缶,パイン缶,みかん缶	619 (26.1)
15 木	ごはん		ぶりのてりやき もやしのごまあえ ころはくおふのすましじる	牛乳,ぶり 木綿豆腐,わかめ	米,砂糖,ごま油 白いりごま,白すりごま ふ,白玉	しょうが,もやし,こまつな,にんじん だいこん,えのきたけ,ねぎ	606 (28.0)
16 金	パンプキンパン		ポテトグラタン コールスローサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉 豆乳,チーズ	パンプキンパン じゃがいも,小麦粉 バター,油,パン粉 三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム ほうれんそう,パセリ,キャベツ もやし,レモン	591 (23.4)
19 月	えびクリームライス		フレンチサラダ くだもの(みかんとペくらべ)	えび,鶏もも肉,牛乳 粉チーズ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,小麦粉 バター,三温糖	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん パセリ,キャベツ,きゅうり はるか,天草オレンジ	585 (21.2)
20 火	こんぶふりかけ ごはん		さばのこうみやき からしあえ たぬきじる	刻み昆布,ちりめん 糸けすり節,牛乳,さば さつま揚げ,油揚げ かつお節,赤みそ,白みそ	米,三温糖,白いりごま 砂糖,ごま油,こんにゃく	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし にんじん,こまつな,だいこん えのきたけ,ごぼう,ねぎ	585 (30.0)
21 水	ぼうしパン		まめまめサラダ たまごとウインナーのふわふわスープ	牛乳,いんげんまめ 大豆,ベーコン ソーセージ,粉チーズ たまご	ミルクパン,バター 砂糖,小麦粉,油 はちみつ,じゃがいも パン粉	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ パセリ	628 (23.9)
22 木	ベーコンときのこの わふうスパゲティ		ツナとえだまめのサラダ くだもの(みかん)	ベーコン,刻みのり 牛乳,ツナ	スパゲッティ オリーブ油,バター 油,砂糖	にんにく,にんじん,えのきたけ ほんしめじ,たまねぎ,エリンギ だいこん,きゅうり,えだまめ みかん	590 (21.6)
23 金	ごはん		みそバターにくじゃが ♡おたんじょうびデザート♡	牛乳,白みそ,豚小間 豚ばら,豆乳	米,三温糖,こんにゃく 油,じゃがいも,バター 米粉 ホワイトチョコレート	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	696 (21.1)
26 月	ごはん		さけのしおやき おひたし すいとん	牛乳,サケ,糸けすり節 豚小間	米,ごま油,小麦粉 強力粉	こまつな,もやし,にんじん,だいこん ごぼう,はくさい	565 (29.1)
27 火	やきそば		だいずとおいものからあげ ブルーベリーヨーグルト	豚小間,あおのり,牛乳 大豆,ヨーグルト	蒸し中華めん,油 じゃがいも,でんぷん 砂糖	にんじん,キャベツ,もやし ブルーベリー,レモン	642 (26.8)
28 水	コッペパン		イチゴジャム くじらのたつたあげ ひよこまめのブラウンシチュー	牛乳,くじら肉,たまご 豚肉,ひよこまめ 生クリーム レンズまめ	コッペパン,ごま油 でんぷん,油 じゃがいも,三温糖 米粉,バター	いちごジャム,にんにく,しょうが りんご,だいこん,たまねぎ,にんじん トマト缶,パセリ	661 (30.4)
29 木	ふかがわめし		ぐだくさんたまごやき なまあげのみそじる	あさり,牛乳,鶏ひき肉 たまご,生揚げ 赤みそ,白みそ,わかめ	水稲穀粒(七分つき米) ごま油,白いりごま こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう さやいんげん,たまねぎ,干し椎茸 たけのこ,だいこん,こまつな	587 (26.2)
30 金	むぎごはん		チャプチェ スンドゥブチゲ	牛乳,豚小間,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米粒麦,米,三温糖 ごま油,白いりごま 緑豆はるさめ	にんにく,にんじん,たけのこ 干し椎茸,なら,しょうが,はくさい えのきたけ,はくさいキムチ,長ねぎ	559 (21.3)

☆お誕生日給食の日には、1月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。
お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。