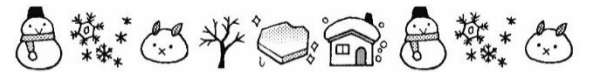




# 1月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年1月8日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
8 木		★人日の節句★ ななくさあんかけごはん みそドレッシングサラダ くだもの	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん かぶ はるのななくさ ねぎ キャベツ みかん	564 (kcal) 18.1 (g)
9 金		★鏡開き★ こだいまいごはん ぶりのみぞれかけ こうはくあまずづけ・しらたまそうに	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	こめ くらまい さとう しらたま	しょうが だいこん ねぎ にんじん こまつな	626 26.0
13 火		★新春運だめし★ じゃことたくあんチャーハン おみくじしゅうまい・ちゅうかスープ	ちりめんじゃこ こなかつお ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう なまふ しゅうまいのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが たくあん ねぎ ぼんのうねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん はくさい こまつな	579 25.9
14 水		キムチにこみうどん・かいそうサラダ さつまいもとりんごのパイ	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	うどん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも さとう ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら ぎゅうり キャベツ りんご	625 23.1
15 木		■おはなし給食■ 「いちごいら」 ミルクパン・ハニーマスタードチキン コロコロポテトのサラダ いちごいりサイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム だいず	ミルクパン はちみつ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	バジル にんじん きゅうり キャベツ みかん りんご ぶどう もも いちご	625 23.8
16 金		むぎごはん・すきやきふうにはりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	こめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう たまふ ごまあぶら	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり きりほしだいこん もやし	562 23.6
19 月		むぎごはん・さわらのゆずみそかけ こんにゃくとじゃがいものピリから たまごときのこのスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく	しょうが ゆず ごぼう にんじん ねぎ しめじ えのきたけ こまつな	593 27.2
20 火		きなこあげパン こめこのコーンチャウダー ひよこまめサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう なまクリーム ひよこまめ	あぶら コッパン さとう じゃがいも こめこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	647 24.5
21 水		★地産地消★ きつねどん かめいどだいこんのみそしる・くだもの	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ねぎ りんご	614 25.5
22 木		むぎごはん・のりのつくだに いかのかりんあげ・せんぎりサラダ すましじる	のり ひじき ぎゅうにゅう いか とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	566 27.0
23 金		むぎごはん・なまあげのそぼろに えのきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな えのきたけ	605 24.3
<b>24日～30日 学校給食週間 テーマ「インタビュー！先生の思い出給食」</b>						
26 月		みそラーメン(印南先生) だいずとじゃこのあまからあげ くだもの	ぶたにく みそ わかめ とうにゅう ぎゅうにゅう だいず にほし	ちゅうかめん あぶら でんぷん さつまいも さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん ホールコーン いちご	593 27.4
27 火		むぎごはん・さばのごまつつけやき おひたし・とんじる(遠藤先生)	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま あぶら こんにゃく さといも	しょうが はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	589 29.3
28 水		きんぴらごはん・きびなごのいそべあげ きりたんぼじる(菊地先生)	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご あおのり とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ きりたんぼ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが だいこん まいたけ ねぎ	567 23.7
29 木		ドライカレー(西山先生) ひじきとチーズのサラダ・くだもの	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ むぎ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ つのかがやき	599 21.8
30 金		だいこんおろしスパゲティ(校長先生) こまつなのあえもの おかしなめだまやき(木田先生)	ツナ のり ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん もやし にんじん こまつな キャベツ もも	647 25.4

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。