

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																		
<p>こんだて</p> <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>給食の記念日を祝おう! 1月24日~30日は ~全国学校給食週間~</p> <p>戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が「生きた教材」として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。</p>	<p>★リクエスト給食献立アンケート 集計結果★</p> <p>北区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』を実施しました。アンケート結果を、1月・2月・3月の給食献立にできるだけとり入れています。小学校で給食を食べるのも、あと3か月です。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カレーシチュー</th> <th>汁物</th> <th>麺料理</th> <th>煮物炒め物</th> <th>オープン料理揚げ物</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>カレーライス</td> <td>豚汁</td> <td>みそラーメン</td> <td>豚キムチ</td> <td>揚げパン</td> <td>チョコチップケーキ</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>ハヤシライス</td> <td>ワンタン</td> <td>カレーうどん</td> <td>おでん</td> <td>やきとり</td> <td>フルーツゼリー</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>ポトフ</td> <td>トック</td> <td>かやくうどん</td> <td>肉団子のケチャップ煮</td> <td>焼ギョーザ</td> <td>いちごケーキ</td> </tr> </tbody> </table> <p>このマークが付いている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに!</p>				カレーシチュー	汁物	麺料理	煮物炒め物	オープン料理揚げ物	デザート	1位	カレーライス	豚汁	みそラーメン	豚キムチ	揚げパン	チョコチップケーキ	2位	ハヤシライス	ワンタン	カレーうどん	おでん	やきとり	フルーツゼリー	3位	ポトフ	トック	かやくうどん	肉団子のケチャップ煮	焼ギョーザ	いちごケーキ																																																																																																																																																						
	カレーシチュー	汁物	麺料理	煮物炒め物	オープン料理揚げ物	デザート																																																																																																																																																																																
1位	カレーライス	豚汁	みそラーメン	豚キムチ	揚げパン	チョコチップケーキ																																																																																																																																																																																
2位	ハヤシライス	ワンタン	カレーうどん	おでん	やきとり	フルーツゼリー																																																																																																																																																																																
3位	ポトフ	トック	かやくうどん	肉団子のケチャップ煮	焼ギョーザ	いちごケーキ																																																																																																																																																																																
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>お正月</p> <p>～みなさんが1年間、元気で楽しく過ごすことができますように～</p> <p>お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。</p> <p>給食では、11日にお正月献立を実施します。お正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう!</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 みそ雑煮 いためなます ☆さわらの照り焼き</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th> <th>597</th> <th>23.8</th> <th>21</th> <th>644</th> <th>23.4</th> <th>24</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>緑) 大根</td> <td>10</td> <td>緑) 金時人参</td> <td>10</td> <td>赤) 冷ウインナー</td> <td>10</td> <td>緑) カリフラワー</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>黄) さといも</td> <td>15</td> <td>黄) 冷団子</td> <td>25</td> <td>緑) はくさい</td> <td>20</td> <td>緑) かぶ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豆腐</td> <td>10</td> <td>赤) 赤みそ</td> <td>3</td> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>赤) 白みそ</td> <td>10</td> <td>削りぶし</td> <td>2</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>洋風パイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>4</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑) 大根</td> <td>30</td> <td>緑) にんじん</td> <td>5</td> <td>赤) 冷豚肉(挽肉)</td> <td>30</td> <td>黄) レンズ豆</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>赤) 焼ちくわ</td> <td>5</td> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>緑) にんにく</td> <td>0.2</td> <td>緑) 土しょうが</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1</td> <td>酢</td> <td>1.5</td> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>1.5</td> <td>削りぶし</td> <td></td> <td>黄) 油</td> <td>1</td> <td>洋風パイオン</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>黄) カレールウ</td> <td>4</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷さわら</td> <td>1切</td> <td>しょうゆ</td> <td>2.5</td> <td>ウスターソース</td> <td>1</td> <td>カレー粉</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>黄) 砂糖</td> <td>1.5</td> <td>みりん</td> <td>2</td> <td>黄) ナツメグ</td> <td>0.02</td> <td>塩</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>黄) 片栗粉</td> <td>0.3</td> <td></td> <td></td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>お正月献立</p>	栄養価	597	23.8	21	644	23.4	24	緑) 大根	10	緑) 金時人参	10	赤) 冷ウインナー	10	緑) カリフラワー	10	黄) さといも	15	黄) 冷団子	25	緑) はくさい	20	緑) かぶ	20	赤) 冷豆腐	10	赤) 赤みそ	3	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	15	赤) 白みそ	10	削りぶし	2	黄) 油	0.5	洋風パイオン	1					淡口しょうゆ	4	塩	0.1					こしょう	0.02			緑) 大根	30	緑) にんじん	5	赤) 冷豚肉(挽肉)	30	黄) レンズ豆	5	赤) 焼ちくわ	5	黄) 油	0.5	緑) にんにく	0.2	緑) 土しょうが	0.5	黄) 砂糖	1	酢	1.5	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	50	淡口しょうゆ	1.5	削りぶし		黄) 油	1	洋風パイオン	0.5					黄) カレールウ	4	トマトケチャップ	5	赤) 冷さわら	1切	しょうゆ	2.5	ウスターソース	1	カレー粉	0.4	黄) 砂糖	1.5	みりん	2	黄) ナツメグ	0.02	塩	0.4	黄) 片栗粉	0.3			こしょう	0.02			<p>12</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 冬野菜スープ ドライカレー フルーツゼリー</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th> <th>644</th> <th>23.4</th> <th>24</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤) 冷ウインナー</td> <td>10</td> <td>緑) カリフラワー</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>緑) はくさい</td> <td>20</td> <td>緑) かぶ</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>0.5</td> <td>洋風パイオン</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>淡口しょうゆ</td> <td>4</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉(挽肉)</td> <td>30</td> <td>黄) レンズ豆</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) にんにく</td> <td>0.2</td> <td>緑) 土しょうが</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) たまねぎ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>黄) 油</td> <td>1</td> <td>洋風パイオン</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>黄) カレールウ</td> <td>4</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1</td> <td>カレー粉</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>黄) ナツメグ</td> <td>0.02</td> <td>塩</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>黄) フルーツゼリー(国産みかん) 1個</p>	栄養価	644	23.4	24	赤) 冷ウインナー	10	緑) カリフラワー	10	緑) はくさい	20	緑) かぶ	20	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	15	黄) 油	0.5	洋風パイオン	1	淡口しょうゆ	4	塩	0.1	こしょう	0.02			赤) 冷豚肉(挽肉)	30	黄) レンズ豆	5	緑) にんにく	0.2	緑) 土しょうが	0.5	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	50	黄) 油	1	洋風パイオン	0.5	黄) カレールウ	4	トマトケチャップ	5	ウスターソース	1	カレー粉	0.4	黄) ナツメグ	0.02	塩	0.4	こしょう	0.02		
栄養価	597	23.8	21	644	23.4	24																																																																																																																																																																																
緑) 大根	10	緑) 金時人参	10	赤) 冷ウインナー	10	緑) カリフラワー	10																																																																																																																																																																															
黄) さといも	15	黄) 冷団子	25	緑) はくさい	20	緑) かぶ	20																																																																																																																																																																															
赤) 冷豆腐	10	赤) 赤みそ	3	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	15																																																																																																																																																																															
赤) 白みそ	10	削りぶし	2	黄) 油	0.5	洋風パイオン	1																																																																																																																																																																															
				淡口しょうゆ	4	塩	0.1																																																																																																																																																																															
				こしょう	0.02																																																																																																																																																																																	
緑) 大根	30	緑) にんじん	5	赤) 冷豚肉(挽肉)	30	黄) レンズ豆	5																																																																																																																																																																															
赤) 焼ちくわ	5	黄) 油	0.5	緑) にんにく	0.2	緑) 土しょうが	0.5																																																																																																																																																																															
黄) 砂糖	1	酢	1.5	緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	50																																																																																																																																																																															
淡口しょうゆ	1.5	削りぶし		黄) 油	1	洋風パイオン	0.5																																																																																																																																																																															
				黄) カレールウ	4	トマトケチャップ	5																																																																																																																																																																															
赤) 冷さわら	1切	しょうゆ	2.5	ウスターソース	1	カレー粉	0.4																																																																																																																																																																															
黄) 砂糖	1.5	みりん	2	黄) ナツメグ	0.02	塩	0.4																																																																																																																																																																															
黄) 片栗粉	0.3			こしょう	0.02																																																																																																																																																																																	
栄養価	644	23.4	24																																																																																																																																																																																			
赤) 冷ウインナー	10	緑) カリフラワー	10																																																																																																																																																																																			
緑) はくさい	20	緑) かぶ	20																																																																																																																																																																																			
緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	15																																																																																																																																																																																			
黄) 油	0.5	洋風パイオン	1																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	4	塩	0.1																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																					
赤) 冷豚肉(挽肉)	30	黄) レンズ豆	5																																																																																																																																																																																			
緑) にんにく	0.2	緑) 土しょうが	0.5																																																																																																																																																																																			
緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	50																																																																																																																																																																																			
黄) 油	1	洋風パイオン	0.5																																																																																																																																																																																			
黄) カレールウ	4	トマトケチャップ	5																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	1	カレー粉	0.4																																																																																																																																																																																			
黄) ナツメグ	0.02	塩	0.4																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																					
<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン ウインナーのトマト煮</p> <p>616 22.4 39</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 かきたま汁 筑前煮 ☆さばの塩焼き</p> <p>608 29.7 30</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>17</p> <p>コッペパン・牛乳 みそラーメン 大根のベーコン煮 いちごジャム</p> <p>608 24.6 29</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 のっぺい汁 豚肉とかぶのピリ辛煮 ☆厚揚げ田楽</p> <p>625 25.4 30</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 おでん ☆れんこんサラダ ふりかけ</p> <p>603 23.5 27</p> <p>おかずの内容 (g)</p>																																																																																																																																																																																		
<p>こんだて</p> <p>22</p> <p>コッペパン・牛乳 にらたまスープ 春雨の炒め煮 チョコレートクリーム</p> <p>642 26.0 39</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 はりりうどん かきあげ のりの佃煮</p> <p>620 22.1 23</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>24</p> <p>黒糖パン・牛乳 はくさいスープ ☆豚肉のマスタード焼き</p> <p>596 25.5 38</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>25</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p> <p>661 21.2 30</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 すいとん汁 大豆の磯煮 ☆れんこんの白和え</p> <p>625 24.2 25</p> <p>おかずの内容 (g)</p>																																																																																																																																																																																		
<p>こんだて</p> <p>29</p> <p>コッペパン・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ りんごジャム</p> <p>586 26.9 32</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ 油淋鶏</p> <p>626 23.9 30</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>31</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームスパゲティ ☆じゃがいものオープン焼き</p> <p>662 25.1 29</p> <p>おかずの内容 (g)</p>	<p>旬の食べもの 【かぶ】</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p>かぶは冬においしい野菜です。春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれます。かぶは、色、形、大きさの異なるたくさんの種類があります。前年に地名が付くものも多く、大阪や西日本で広く栽培されている「天王寺かぶら」は、「なにわの伝統野菜」としても有名です。</p> <p>*春の七草*</p>																																																																																																																																																																																			

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
1月平均	621	24.5	30	309	75	2.0	2.7	223	0.40	0.49	22	2.43	4.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。