

月		火	水	木	金																												
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	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~		★リクエスト給食献立アンケート 集計結果★ 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。																													
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	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。		<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																											
おかずの内容 (g)	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 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。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	<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>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん・牛乳 みそ雑煮 いためなます ☆さわらの照り焼き</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>597 23.8 21</td> <td>644 23.4 24</td> </tr> <tr> <td> 緑) 大根 10 緑) 金時人参 10 黄) さといも 15 黄) 冷団子 25 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 3 赤) 白みそ 10 削りぶし 2 </td> <td> 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 </td> </tr> <tr> <td> 緑) 大根 30 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし </td> <td> 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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02 </td> </tr> <tr> <td> 赤) 冷さむら 1切 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 黄) 片栗粉 0.3 </td> <td> 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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02 </td> </tr> </tbody> </table>		11	12	ごはん・牛乳 みそ雑煮 いためなます ☆さわらの照り焼き	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	597 23.8 21	644 23.4 24	緑) 大根 10 緑) 金時人参 10 黄) さといも 15 黄) 冷団子 25 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 3 赤) 白みそ 10 削りぶし 2	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	緑) 大根 30 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし	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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02	赤) 冷さむら 1切 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 黄) 片栗粉 0.3	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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02																
11	12																																
ごはん・牛乳 みそ雑煮 いためなます ☆さわらの照り焼き	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																																
597 23.8 21	644 23.4 24																																
緑) 大根 10 緑) 金時人参 10 黄) さといも 15 黄) 冷団子 25 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 3 赤) 白みそ 10 削りぶし 2	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																																
緑) 大根 30 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし	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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02																																
赤) 冷さむら 1切 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 黄) 片栗粉 0.3	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 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02																																
こんだて	15	16	17	18	19																												
栄養価	616 22.4 39	608 29.7 30	608 24.6 29	625 25.4 30	603 23.5 27																												
おかずの内容 (g)	ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 棒天 5 黄) ワンタン皮 8 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 25 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 黄) 砂糖 0.01	ごはん・牛乳 かきたま汁 筑前煮 ☆さばの塩焼き 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 10 黄) ふ 1 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 だし昆布 0.5 赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 20 緑) 洗いごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 2.5 削りぶし だし昆布 赤) 冷さば 1切	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 赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) はくさい 30 緑) 大根しる菜 3 緑) にんにく 0.2 緑) 土しょうが 1 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 しょうゆ 1 赤) 赤みそ 10 塩 0.05 こしょう 0.02 赤) 冷ベーコン 10 緑) 大根 60 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.5 みりん 1 しょうゆ 2 黄) いちごジャム 1袋	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 赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) かぶ 25 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 黄) さといも 10 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 20 緑) 春菊 5 緑) かぶ 25 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 5 黄) 油 1 黄) 砂糖 1.5 料理酒 1 しょうゆ 3 オイスターソース 1 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 0.5 こしょう 0.02 赤) 冷厚揚げ(具入) 35 赤) 赤みそ 4.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 2.5 料理酒 2	ごはん・牛乳 おでん ☆れんこんサラダ ふりかけ 赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) にんにく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 55 赤) 焼ちくわ 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんじん 5 緑) れんこん 10 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 しょうゆ 2 黄) あたりごま 1 赤) 冷厚揚げ(具入) 35 赤) 赤みそ 4.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 2.5 料理酒 2 赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うずあげ 3 緑) しめじ 5 緑) 大根 25 黄) 冷すいとん 30 淡口しょうゆ 0.5 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2																												
こんだて	22	23	24	25	26																												
栄養価	642 26.0 39	620 22.1 23	596 25.5 38	661 21.2 30	625 24.2 25																												
おかずの内容 (g)	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 赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) にら 3 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 20 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 1 中華パイオン 0.5 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02 黄) チョコレートクリーム 1袋	ごはん・牛乳 はりはりうどん かきあげ のりの佃煮 赤) 冷豚肉 15 緑) 水菜 6 緑) えのき茸 5 緑) 大根 10 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 鶏卵 55 黄) みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 緑) ささがきごぼう 5 緑) 春菊 3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) さつま芋 10 赤) かえりちりめん 3 黄) 小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.2 塩 0.1 黄) 油 5 赤) のりの佃煮 1袋	黒糖パン・牛乳 はくさいスープ ☆豚肉のマスタード焼き 赤) 冷ベーコン 15 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 7 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 40 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 黄) ヨネネズ風トレンジング 3 粒入りマスタード 3 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02	ごはん(増量)・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ 赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 1 黄) ハヤシルウ 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 4 塩 0.01 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 15 緑) ブロッコリー 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 35 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) ヨネネズ風トレンジング 4 黄) 砂糖 0.5 酢 1	ごはん・牛乳 すいとん汁 大豆の磯煮 ☆れんこんの白和え 赤) 冷鶏肉 10 赤) 水菜 4 緑) しめじ 5 緑) 大根 25 黄) 冷すいとん 30 淡口しょうゆ 0.5 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うずあげ 3 黄) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 緑) ほうれん草 3 緑) にんじん 5 緑) れんこん 7 赤) 冷白和えの素 30 黄) いりすり白ごま 0.5																												
こんだて	29	30	31	旬の食べもの 【かぶ】																													
栄養価	586 26.9 32	626 23.9 30	662 25.1 29																														
おかずの内容 (g)	コッペパン・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ りんごジャム 赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) はくさい 40 緑) ちんげん菜 15 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 緑) 緑豆もやし 10 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 1 中華パイオン 1.5 しょうゆ 3 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.2 塩 0.2 こしょう 赤) 冷シューマイ 2個 黄) りんごジャム 1袋	ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ 油淋鶏 赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷鶏から揚げ 55 黄) 油 5.5 緑) 白ねぎ 3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 1 黄) 砂糖 2.5 酢 2 しょうゆ 3 黄) ごま油 0.3	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 赤) 冷鶏肉 10 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 ボーンストック 1 黄) ホワイトルウ 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 50 黄) オリブ油 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02	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。 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。 *春の七草*																													

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	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。