



令和6年度 1月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 白吉恵美

日	献立		ちやくにくになる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	からだを調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	1人分たんぱく質
	主食	おかず・デザート					
9木	米粉のカレーライス	大根サラダ みかん	豚肉	精白米、米油 じゃがいも、米粉	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、大根、みかん	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩 ペイリーフ、トマトケチャップ ウスターソース、酢、こしょう	665 kcal 20.3 g
10金	わかめごはん	肉団子と白菜のスープ 大豆のカミカミサラダ	わかめごはんの素 鶏肉、大豆	精白米、でん粉、緑豆春雨 こんにやく、 ベジタブルマヨネーズ	しょうが、人参、しめじ 長ねぎ、白菜、小松菜 きゅうり	鶏がら、酒、塩、こしょう 醤油、みりん	640 kcal 24.2 g
14火	ごはん	松風焼き 紅白なます キャベツのおひたし 豆腐としめじのすまし汁	鶏肉、鶏卵 みそ、豆腐	精白米、パン粉 三温糖、白ごま、上白糖	長ねぎ、しょうが、人参 大根、小松菜 キャベツ、しめじ	みりん、塩、りんご酢、醤油 だし昆布、削り節	598 kcal 28.3 g
15水	ジャージャー麺	キャベツの中華サラダ アップルゼリー	豚肉、みそ、寒天	米油、中華麺、上白糖 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参 だけのこ、干しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり りんごジュース、パイン缶	塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン、テンメンジャン 酒、醤油、オイスターソース 酢、ラー油	625 kcal 23.2 g
16木	ごはん	サバの煮ソース 白菜の磯和え 大根と小松菜のみそ汁	さば、のり、油揚げ、みそ	精白米、米油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく 小松菜、白菜、もやし、大根	酒、醤油、酢、削り節	606 kcal 23.8 g
17金	コーンライス	ポークビーンズ キャベツサラダ	豚肉、ベーコン 大豆、チーズ	精白米、米油、じゃがいも	ホールコーン、セロリ、人参 玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり	塩、白ワイン、赤ワイン、鶏がら こしょう、ペイリーフ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース、パセリ、酢	623 kcal 24.2 g
20月	ごはん	鶏肉の照り焼き モヤシの磯和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	鶏肉、のり、わかめ、みそ	精白米、米油、三温糖 でん粉、じゃがいも	しょうが、小松菜、人参 もやし、玉ねぎ、りんご	醤油、酒、みりん、削り節	587 kcal 23.3 g
21火	ごはん	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ 白菜と油揚げのかがりカラ 真沢山みそ汁	ちくわ、ししゃも 青のり、油揚げ、みそ、豆腐	精白米、揚げ油、米粉 米油、三温糖、こんにやく	白菜、きゅうり、人参 しょうが、ごぼう しめじ、小松菜、長ねぎ	塩、酢、醤油、削り節	584 kcal 24.0 g
22水	商店街 コラボメニュー ごはん	ひのさんのチキントマト煮 グリーンサラダ サイダーゼリー	鶏肉、寒天	精白米、オリーブ油 上白糖、米油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ 赤ピーマン、黄ピーマン なす、人参、さやいんげん キャベツ、きゅうり ほうれん草、みかん缶	トマトピューレ、鶏がら 塩、酢、こしょう 醤油、からし、サイダー	617 kcal 22.6 g
23木	ごはん	イカの松笠焼き 白菜のおひたし 昆布豆 キムチ豚汁	いか、大豆、昆布 豚肉、豆腐、みそ	精白米、米油、三温糖 じゃがいも、こんにやく	しょうが、小松菜、人参 白菜、大根、ごぼう 長ねぎ、キムチ	醤油、酒、削り節	581 kcal 33.3 g
24金	コッペパン いちごジャム	コーンシチュー ビーンズサラダ	鶏肉、ベーコン、大豆	コッペパン、米油 じゃがいも、米粉	いちごジャム、玉ねぎ、人参 セロリ、しょうが ホールコーン、クリームコーン キャベツ、きゅうり	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう ペイリーフ、酢 ガーリックパウダー	617 kcal 24.5 g
27月	ごはん	サケの塩焼き 白菜の即席漬け 根菜汁 みかん	さけ、みそ、豆腐	精白米、米油 じゃがいも、こんにやく	白菜、人参、ごぼう、大根 しめじ、長ねぎ、みかん	塩、削り節	567 kcal 24.2 g
28火	五色ごはん	米糀みそ汁 キャベツの辛子和え	鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ	精白米、もち米 米油、里芋、白玉粉	人参、大根、白菜、長ねぎ 小松菜、キャベツ	塩、醤油、だし昆布 酒、みりん、削り節、からし	606 kcal 23.7 g
29水	ソフト麺ミートソース	コールスローサラダ 焼き手	豚肉、チーズ	米油、米粉 ソフト麺、さつまいも	にんにく、玉ねぎ、人参 トマトジュース、キャベツ きゅうり、ホールコーン	赤ワイン、塩、こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース、酢	568 kcal 19.5 g
30木	ごはん	豚肉のごま焼肉炒め 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉、豆腐、わかめ	精白米、米油、三温糖 白ごま、ごま油	玉ねぎ、にんにく、切干大根 きゅうり、人参、もやし しょうが、だけのこ、長ねぎ	醤油、酒、コチュジャン 酢、一味唐辛子 鶏がら、塩、こしょう	610 kcal 25.4 g
31金	かやくごはん	タイビーエン キャベツのゴマ酢和え スイーツプリン	油揚げ、豚肉、えび、いか	精白米、もち米、三温糖 米油、緑豆春雨 ごま油、白ごま	人参、ごぼう、だけのこ 干しいたけ、しょうが 白菜、さくらげ、小松菜 キャベツ、スイーツプリン	酒、塩、醤油、だし昆布 鶏がら、こしょう オイスターソース、酢	573 kcal 21.3 g

※食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

今日の給食目標「よい姿勢で食べよう」

背筋をのばし、体と机との間はおひし1個分あけて、足はそろえて床につけます。



©少年写真新聞社2021

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



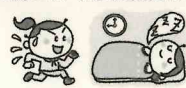
脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



ビタミンA、C、Eをとりましょう!



体を動かし、十分な睡眠をとろう!



3学期も引き続き、ご協力お願いします。
給食当番は必ずマスクを着用します。

そのためランドセルには
マスクを入れておいてください。
また給食 白衣を持ち帰りましたら、
ご家庭で洗濯とアイロンがけをお願いします。

