



日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8 水	冬野菜のカレーライス	豚肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,かぶ根,カリフラワー,ブロッコリー	642 kcal	23 木	豚キムチ豆腐丼	豚肉,豆腐	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,たけのこ(缶),はくさいキムチ漬,にら	601 kcal
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこまめ(乾)	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.2 g		もやしとわかめのごま醤油	生わかめ	砂糖,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	25.3 g
	果物(りんご)			りんご			果物(津のかがやき)			津のかがやき(柑橘果物)	
9 木	上海焼きそば	豚肉,いか	油,サラダ油,むし中華めん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(缶),干しいたけ,キャベツ,にら	636 kcal	24 金	深川飯	あさり(むきみ)	米,油,砂糖	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん	597 kcal
	スパイシーポテト		油,じゃがいも		26.8 g		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも,あおのり	油,小麦粉,白ごま		25.2 g
	わかめスープ	削り節,豆腐,生わかめ	ごま油,白ごま	にんじん,ねぎ			もやしのあえもの	くきわかめ	ごま油,砂糖,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
10 金	ご飯		米		598 kcal	27 月	みそちゃんこ汁	削り節,鶏肉,豆腐,油揚げ	油,板こんにゃく	だいこん,こまつな,ねぎ	
	松風焼き	鶏肉,豆腐,鶏卵	生パン粉,砂糖,白ごま	ねぎ	27.9 g		ご飯【北海道 ゆめびりか】		米		554 kcal
	紅白甘酢漬け		砂糖,白ごま	だいこん,にんじん			鮭の塩焼き	甘塩鮭			29.7 g
	東京風雑煮	出し昆布,削り節,鶏肉,かまぼこ	冷凍白玉	にんじん,干しいたけ,こまつな,ゆず			かぶときゅうりの浅漬け風		砂糖,白ごま	かぶ根,かぶ(葉),きゅうり,しょうが	
14 火	ご飯		米		680 kcal	28 火	豚汁	削り節,豚肉,豆腐	じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
	油淋鶏	鶏肉	油,でん粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	26.9 g		ガーリックトースト	食パン,マーガリン	にんにく,パセリ		595 kcal
	ジャコとわかめのサラダ	ちりめんじゃこ,生わかめ	サラダ油,砂糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ			たらと冬野菜のクリーム煮	ベーコン,たら,牛乳,生クリーム	油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,エリンギ,はくさい,こまつな,ブロッコリー	25.9 g
	青菜とコーンの卵スープ	削り節,鶏卵	でん粉,白ごま	スイートコーン(缶),ねぎ,チンゲンツアイ			にんじんとツナのゆで野菜	ツナ(缶)	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
15 水	ご飯		米		613 kcal	29 水	ご飯		米		687 kcal
	西湖(シーホー)豆腐	豚ひき肉,豆腐	油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(缶),干しいたけ,トマト(缶詰)	27.2 g		千住ねぎ入りすき焼き風煮	削り節,豚肉,焼き豆腐,うずら卵(缶)	油,しらたき,じゃがいも,砂糖,あられふ	にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.0 g
	ピリ辛だいこん		砂糖,ごま油,白ごま	だいこん,きゅうり,しょうが			こまつなのあえもの		ごま油,砂糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
	果物(ネーブル)			ネーブル			果物(みかん)			みかん	
16 木	ココアパン		ココアパン		663 kcal	30 木	ご飯		米		604 kcal
	ビーンズサラダ	大豆,ひよこまめ(乾)	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	27.2 g		くじらの竜田揚げ	くじら肉	油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく	27.5 g
	シーフードグラタン	ベーコン,牛乳,いか,生クリーム,粉チーズ	バター,油,小麦粉,じゃがいも,乾燥パン粉	たまねぎ,エリンギ,パセリ			ゆで野菜(だしじょうゆ)	削り節	白ごま	はくさい,もやし,こまつな	
17 金	いわしのかば焼き丼	いわし	米,油,でん粉,砂糖,白ごま	しょうが	611 kcal	31 金	中華風卵入りコーンスープ	豚肉,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	たまねぎ,にんじん,スイートコーン(缶),パセリ	
	キャベツの香りづけ		白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	24.5 g		スパゲッティミートソース	豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト(缶詰),エリンギ	659 kcal
	いものこ汁	削り節,鶏肉,豆腐	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ			ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	26.9 g
20 月	ジャンバラヤ風ピラフ	ベーコン,鶏肉	米,バター,油	セロリー,たまねぎ,にんじん,エリンギ	573 kcal	21 火	フルーツのヨーグルト添え	プレーンヨーグルト		みかん(缶),黄桃(缶),パイン(缶),バナナ	
	卵と野菜のスープ	豚肉,鶏卵	油,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,こまつな	20.5 g						
	果物(スイートスプリング)			スイートスプリング(柑橘果物)							
21 火	クリームチーズトースト	クリームチーズ	食パン,マーガリン,砂糖	レモン	640 kcal	22 水	鯖のねぎ味噌焼き	さば	砂糖	しょうが,ねぎ	
	ツナドレッシングサラダ	ツナ(缶)	油,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	25.9 g		じゃが芋のホリウ炒め	豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,白ごま	にんじん,ごぼう	
	ポークビーンズ	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ	油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト(缶詰)			わかめと卵のスープ	削り節,生わかめ,鶏卵	でん粉,白ごま	ねぎ	

*学校行事、食材購入等の都合で、献立を変更することがあります。

全国学校給食週間 ← 1月24日~30日 →

学校給食週間は、学校給食が始まった日を記念して毎年この時期に行う「給食について理解を深める」ための取り組みです。給食ができるまでの歴史や給食内容の移り変わりを、実際に食べることで知ってもらいたいと思います。

- 24日(金) 江東区の郷土料理「深川めし」
- 27日(月) 給食開始時の再現「おにぎり(当日は白飯)・塩鮭・漬物」
- 29日(水) 江戸東京野菜を使用した「千住ねぎ入りすき焼き風煮」
- 30日(木) 昔の定番メニュー「くじらの竜田揚げ」