



1月 こんだてよていひょう

平成 23 年 1 月 1 1 日
江戸川区立第三松江小学校

日	曜日	牛乳	献立名	(赤) 血や肉になるもの	(黄) 熱や力になるもの	(緑) 体の調子を整える
12	水	○	ななくさうどん じゃこいりサラダ イカとさつまいものてんぷら しらたましるこ	ぎゅうにゅう とりにく イカ たまご あずき	うどん さつまいも こむぎこ しらたまご あぶら	にんじん かぶ せり だいこん はくさい キャベツ きゅうり
13	木	○	ごはん のりときのこのつくだに さかなのピリカチー れんこんのだんごじる とりにくとくらげのごまドレサラダ ホウカチ	ぎゅうにゅう とりにく くらげ みそ さかな ワカメ	こめ むぎ さとう みずあめ でんぶん しらたまご あぶら ごま	にんじん しいたけ しょうが にんにく レタス きゅうり
14	金	○	オムレツ パン さかなのトマトシチュー はなやさいサラダ いちご	ぎゅうにゅう たまご ベーコン たら	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん トマト セロリ パセリ ブロッコリー
17	月	○	チルドトマトピザ レバーのマリアソース こまつながが ぶゆやさいのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン イカ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら バター	にんじん トマト たまねぎ キャベツ
18	火	○	こまつないりてづくりウインナーパン あげパン ポテトとまめのポターージュ カレードRESSINGサラダ いちご	ぎゅうにゅう ウインナー たまご きなこ ベーコン しろいんげんまめ	パン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しょうが
19	水	○	ポークカレー パリパリポテトサラダ オニオンとむぎのスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	トマト にんじん パセリ しょうが にんにく リン
20	木	○	キムチチャーハン すなぎものからあげ きりぼしだいこんのナムル かにとほうれんそうのスープ はるか	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ かに	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま しょうしんこ	わけぎ にんじん ほうれんそう はくさい だいこん もやし
21	金	○	チャーシューメン ししゃものこまつつけやき ちぐさあえ アップルかんてんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご ししゃも	ちゅうかめん さとう ごま あぶら	ほうれんそう だけのこと ねぎ しょうが キャベツ
24	月	○	たかなとさつまいものごはん タイピーエン こまつなとちくわのあえもの いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶた ちくわ エビ イカ かまぼこ うずらたまご	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ はるさめ あぶら	にんじん さやえんどう たかなづけ もやし きくらげ たまねぎ
25	火	○	こまつなクッキーパン カスタードサンド はくさいクリームに ぶたしゃぶサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく エビ チーズ	パン さとう バター こむぎこ アーモンド マーガリン あぶら	にんじん パセリ たまねぎ はくさい キャベツ もやし いちご
26	水	○	ぶかがわめし やさいのいりに たらのごもくじる かぼちゃあんのこまつなまんじゅう	ぎゅうにゅう あさり だいず たら たまご いろいろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら ごま	にんじん さやえんどう かぼちゃ ごぼう グリーンピース だいこん
27	木	○	よこぜんおこわ とりにくのごまつきやき きりぼしだいこんとこまつなのあえもの ゆばのすましじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば にぼし	こめ むぎ きび さとう くり ごま あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ にんにく だいこん
28	金	○	たらごごはん サケのちゃんちゃんやき じゃがバターソテー ほっかいじる はるか	ぎゅうにゅう たらご サケ みそ ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	だいこん ビーマン パセリ にんじん キャベツ
31	月	○	スパゲティシーフードソース 伊勢エビがが えのきだけのスープ かぼちゃのドーナツ	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ たまご	スパゲティ さとう あぶら バター	にんじん トマト キャベツ たまねぎ かぼちゃ

物資購入等の都合により献立を変更することもあります

今月の平均エネルギー 710キロカロリー たんぱく質 27.9グラム

<今月の給食目標>

食べ終わったら、
自分の席で休み
ましよう

あけましておめでとうござ
います。今年も子どもたちのす
こやかな成長を願って、給食室
一同おいしい給食づくりの励
みしたいと思います。

どうぞよろしくお願いた
します。

*12日(水) 行事食(七草・鏡開き)

1月7日(金)は七草といって昔からこの日に七種類の若菜を食べると一年中病気になるいと言われてきました。給食でも7日には間に合いませんが12日に七草のうちのいくつかの野菜を使った七草うどんを作ります。11日は鏡開きです。お正月にお供えしたおもちをくたいておしるこなどにして食べる習わしです。給食でも1日遅いのですが、12日に白玉粉で作ったおだんごとあずきでおしるこを作ります。

*24日(月)~30日(日) この一週間は「学校給食週間」です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まりました。今は豊かになった日本ですが当時を振り返り、感謝の気持ちを持って給食に関係している人達の苦勞や努力を知り、食べ物に感謝したり、食生活を見つめなおしましょうという一週間です。24日に熊本県、26日に東京、27日に岡山県、28日に北海道の郷土料理が入っています。日本各地の特色ある郷土料理を味わってください。この週は江戸川区の特産の小松菜も毎日使います。

*13日(木) 14日(金) 17日(月) 24日(月) 25日(火) 26日(水) 27日(木) 28日(金)

31日(月)に使う小松菜は、地元江戸川区で栽培されたものを使います。新鮮でおいしい小松菜ですよ。

