


日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9 金	赤飯 さわらの西京焼き 紅白なます すまし汁 みかん 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 そうめん	あずき さわら みそ なると 牛乳	しょうが だいこん にんじん レモン たまねぎ 長ねぎ みかん	587	24.6
13 火	季節のメニュー 小松菜チャーハン 野菜のポン酢掛け お汁粉 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 ごま 砂糖 白玉だんご	豚肉 卵 あずき 牛乳	たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん レモン	619	22.5
14 水	食べよう野菜350メニューの日 カレーうどん 野菜60gのお浸し さつまいものごま団子 牛乳	うどん 油 でんぷん さとう さつまいも 小麦粉 ごま	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ もやし はくさい	588	22.1
15 木	ごはん アジフライ ビーンズフレンチサラダ みそ汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	まあじ ひよこまめ 手亡 みそ 牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ えのきたけ	629	27
16 金	食パン パンプキンシチュー キャベツのオニオンサラダ 黒糖蒸しパン 牛乳	食パン 油 バター 小麦粉 さとう 黒砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり レーズン	621	22.9
19 月 ★	食育の日 日本の郷土料理【秋田】 わかめごはん 卵焼き 野菜のごま酢掛け きりたんぼ汁 牛乳	米 油 さとう ごま きりたんぼ	卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ 干しいたけ にんじん わかめ だいこん きゅうり ごぼう 長ねぎ	587	24.2
20 火 ★	地産地消【あしたば】 五目たんめん かぼちゃサラダ あしたばサターアングギー 牛乳	中華麺 油 でんぷん 卵不使用マヨネーズ 小麦粉 さとう 黒砂糖	豚肉 牛乳	はくさい にら もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ あしたば粉	595	21
21 水	ごはん 鮭の和風揚げ わかめとキャベツのサラダ のっぺい汁 スイートスプリング(柑橘) 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま さといも	鮭 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん スイートコーン缶 だいこん ごぼう こまつな 長ねぎ スイートスプリング わかめ	586	26.5
22 木	ナン 大豆入りキーマカレー ガーリックドレッシングサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ナン 油 さとう ごま油	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ こまつな ぶどうジュース	614	25.5
23 金	かみかみメニュー ごはん じゃこふりかけ 鯖の照り焼き コンビネーションサラダ 豚汁 牛乳	米 油 ごま さとう こんにゃく	ちりめんじゃこ 削り節 さば シーチキン 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ もやし スイートコーン缶 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ あおりの	676	27.8
26 月	【全国学校給食週間】 野菜たっぷりナポリタンスパゲティ イタリアンドレッシングサラダ クラッシュりんごゼリー 牛乳	スパゲティ 油 さとう	ベーコン ウィナー 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり スイートコーン缶 りんごジュース りんご缶	597	19.2
27 火 ★	【学校給食地域・食育支援事業】 ごはん のりの佃煮 芋煮 具だくさん味噌汁 牛乳	米 さとう さといも	和牛肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ だいこん こまつな にんじん えのきたけ ほしのり	624	25.2
28 水 ★	【全国学校給食週間】 ごはん 鶏のから揚げ ポテトのごまドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま さとう	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんじん スイートコーン缶 にんにく たまねぎ こまつな	657	26.4
29 木 ★	【全国学校給食週間】 マーボー丼 野菜のしょうがじょうゆかけ 白玉フルーツポンチ 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 白玉だんご サイダー	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが とうがらし こまつな もやし パイン缶 りんご缶 黄桃缶	705	26.4
30 金 ★	【全国学校給食週間】 ハムライス 海藻と野菜のサラダ ABCパスタスープ みかん 牛乳	米 油 さとう マカロニ でんぷん	ロースハム レンズ豆 鶏肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな みかん	586	21.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。



学校給食における食育の取り組み

1/27山形県東根市産の「山形牛」を提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。


黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬぎ」を提供しています。

牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。



山形牛

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、子どもたちの健康を守り、食文化を伝える大切な役割を担っています。

今週は人気メニューを取り入れ、給食の魅力を再発見できる献立にしました。

おいしく食べて元気に過ごしましょう！

6年生リクエスト給食ランキング！

- 1位 みそラーメン
- 2位 揚げパン
- 3位 からあげ でした★

1～3月は6年生のリクエスト給食を提供します。

★のついている日にリクエストメニューが出ます。

他にもいろいろなリクエストがありました。お楽しみに♪

児童1人1回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	618	15.6	29.5	2.1	323	91	2.2	256	0.35	0.5	28	5.5
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。