令和5年度

1月の献立表

新座市立池田小学校

日	曜日	献立		おもな食品 血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他（調味料）	エネルギー（kcal）たんぱく質（g）
11	木	さけちらしずし	牛乳	油揚げ 鮭 のり	米 砂糖 ごま	干ししいたけ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	648 22.0
		やさいのみそあえ		みそ	砂糖 ごま油	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん	
		しらたまぜんざい		小豆	白玉もち 砂糖		塩	
12	金	ツイストパン	牛乳	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		イースト 塩	621 29.0
		とうふのミートグラタン		豆腐 豚肉 大豆 チーズ	油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ	
		ABCスープ		鶏肉	油 ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
15	月	あずきごはん	牛乳	小豆	米 ごま		酒 塩	526 25.0
		ちくぜんに		鶏肉	ごま油 里芋 砂糖	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ たけのこ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
		からしあえ		竹輪	砂糖	もやし 小松菜 にんじん 切干大根	しょうゆ みりん 洋辛子	
16	火	むぎごはん	牛乳		米 麦			567 26.3
		ひじきふりかけ		ひじき ちりめんじゃこ	ごま	しそ	酒 しょうゆ	
		あげどりのねぎソース		鶏肉	でん粉 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 酢	
		じゃがいもとこまつなのみそしる		みそ	じゃがいも	長ねぎ 小松菜		
17	水	ごもくあんかけやきそば	牛乳	豚肉 うずら卵 イカ エビ	蒸し中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ キャベツ チンゲンサイ	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ	584 24.8
		りんごゼリー		アガー	砂糖 りんごジュース	りんご缶		
18	木	キムチチャーハン	牛乳	豚肉	米 麦 油 ごま油	白菜キムチ（白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜） にら 長ねぎ	しょうゆ こしょう 塩	605 24.0
		トックいりスープ		鶏肉 鶏卵	油 トック ごま油	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ 大根 たけのこ 生姜	酒 塩 こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト		脱脂粉乳 ｾﾞﾗﾁﾝ 寒天	砂糖			
19	金	むぎごはん	牛乳		米 麦			574 26.5
		ぶりのてりやき		ぶり	砂糖 でん粉	生姜	酒 しょうゆ みりん	
		おひたし			砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ みりん	
		とうふとだいこんのみそしる		豆腐 わかめ みそ		大根 長ねぎ		
22	月	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ	601 20.9
		わかめサラダ		わかめ	ごま油 油 砂糖	きゅうり キャベツ 切干大根 とうもろこし	酢 こしょう 塩 しょうゆ	
23	火	にくうどん	牛乳	豚肉	冷凍うどん 油 砂糖 でん粉	ごぼう 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん	571 22.4
		おにまんじゅう		脱脂粉乳 牛乳	さつまいも 小麦粉 砂糖		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩	
		スイートスプリング				スイートスプリング		
24	水	セルフおにぎり（ごはん・のり）	牛乳	のり	米			600 32.7
		さけのしおやき		鮭			塩	
		なのつけもの				小松菜	塩 しょうゆ	
		とんじる		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	油 里芋	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒	
25	木	カラフルピラフ	牛乳	ベーコン	米 麦 油	玉ねぎ にんじん とうもろこし 赤ピーマン さやいんげん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	613 22.1
		とうにゅういりホワイトシチュー		鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 生ｸﾘｰﾑ 白花豆ペースト	じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	
26	金	うめじゃこごはん	牛乳	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	梅干し	酒	654 23.7
		さばのたつたあげ		さば	でん粉 小麦粉 油	生姜	酒 しょうゆ	
		おかかあえ		かつお節		もやし 小松菜 にんじん	みりん しょうゆ	
		ぽんかん				ぽんかん		
29	月	ナポリタンスパゲティ	牛乳	ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 中濃ｿｰｽ しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒	629 28.0
		やさいスープ		鶏肉	油	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
		にんじんケーキ		鶏卵	砂糖 油 小麦粉	にんじん	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	
30	火	こんぶごはん	牛乳	鶏肉 昆布 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん 干ししいたけ	酒 みりん しょうゆ	519 26.6
		さかなのみそマヨやき		ﾒﾙﾙｰｻ みそ ﾁｰｽﾞ	砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	生姜 玉ねぎ レモン果汁	塩 酒 みりん	
		ごまあえ			砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ みりん	
31	水	あぶたまどん	牛乳	油揚げ 高野豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖	小ねぎ 玉ねぎ 小松菜	みりん 酒 しょうゆ 塩	564 23.8
		はくさいとわかめのみそしる		わかめ みそ		白菜 えのきたけ 長ねぎ		

4-1料理係さんのアレンジメニュー

毎月19日は食育の日

池田小の給食週間（全国は24～30日）

給食の始まり 献立

●給食試食会（12/14）レシピ

オニオンドレッシングサラダ　　4人分

	食品名	分量	目安量・下処理・説明
	キャベツ	110g	短冊切り
	小松菜	90g	3cm
	にんじん	40g	せん切り
	冷凍コーン	30g	
ドレッシング	油	12g	
	酢	11g	
	しょうゆ	6.4g	
	塩	0.9g	
	こしょう（白）	少々	
	三温糖	1.3g	
	玉ねぎ	26g	すりおろす

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

○作り方

①野菜をゆで、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
②小鍋に油を熱し、玉ねぎを炒めてから酢～三温糖までを入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
③野菜とドレッシングを和えてできあがり。

12月の給食試食会へのご参加ありがとうございました。その時のサラダが好評でしたのでレシピを紹介します。ドレッシングは少量だと作りにくいので、何倍かして作るのがおすすめです。