

1月のこんだて

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養量 1材料たんぱく質 (kcal) (%)
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える					
11	火	○	★人日の節句★ ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 卵 青のり みそ	米 油 ごま けし 砂糖 でん粉 白玉団子	にんじん ねぎ 金時にんじん 大根 小松菜 せり 干しいたけ かぶ	606	17.6		
12	水	○	カレーライス あさりのカリッとホットサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 あさり ヨーグルト	米 大麦 油 じゃが芋 パター 米粉 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 大根 きゅうり ゆず レモン パインアップル缶 みかん缶 桃缶	669	15.2		
13	木	○	ごはん ぶりの塩焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 大根 レモン ゆず ねぎ ごぼう にんじん	584	19.7		
14	金	○	みそラーメン チーズいももち ぼんかん	豚肉 みそ 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 ラード 油 じゃが芋 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく 生姜 ぼんかん	667	15.7		
17	月	○	ごはん ししゃものから揚げ もやしと小松菜の甘酢和え じゃが芋のうま煮	牛乳 手持ちししゃも 鶏肉	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	もやし 小松菜 生姜 にんじん グリーンピース たまねぎ	585	17.2		
18	火	○	豚キムチチャーハン 野菜の塩和え ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 ごま油 油 ワンタンの皮	キムチ もやし チンゲンサイ たまねぎ 大根 小松菜 生姜 白菜 ねぎ にんじん にんにく	534	16.2		
19	水	○	★食育の日 山梨県郷土料理★ ほうとう風うどん じゃがいもの権兵衛揚げ りんご	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 りんご	592	16.8		
20	木	○	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のからし和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ 豆みそ 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 こんにゃく でん粉 ごま油	生姜 白菜 小松菜 にんじん 大根 さやいんげん ねぎ	593	18.2		
21	金	○	ごはん 千草焼き ほうれんそうのごま和え みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 かぼちゃ わけぎ みつば	566	17.7		
24	月	○	★学校給食週間★ コッペパン 手作りみかんジャム もやしコーンソテー クリームシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ クリーム エバミルク	コッペパン 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 パター 小麦粉	みかん缶 みかんジュース もやし コーン にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー 小松菜 にんじん	586	16.6		
25	火	○	★学校給食週間★ ごはん くじらの竜田揚げ 白菜と春菊のポン酢和え 田舎汁	牛乳 くじら肉 焼き豆腐 みそ	米 油 米粉 でん粉 砂糖 さつま芋	にんにく 生姜 春菊 白菜 にんじん ゆず レモン ごぼう ねぎ 小松菜	575	19.1		
26	水	○	★学校給食週間★ 練馬のにんじんごはん キャベツたっぷりミートローフ ぶどう豆 みそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 大豆 みそ 豆腐 わかめ	米 ごま油 ごま パン粉 砂糖	にんじん キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ ねぎ	624	18.5		
27	木	○	★学校給食週間★ 麦ごはん マーボー大根 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ きゅうり たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし	593	14.8		
28	金	○	★学校給食週間★ あしたばパン メダイのメンチカツ こふきいも ミネストローネ	牛乳 めだい 卵 ベーコン 豚肉	あしたばパン パン粉 小麦粉 油 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶	624	17.4		
31	月	○	ごはん 四川豆腐 三色ナムル みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ にんじん みかん	597	15.9		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	17.1	30.5	2.4	334	89	2.5	195	0.31	0.41	16	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

12月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	鳥取	わかさぎ	カナダ	大根	(東京)練馬	里芋	(東京)練馬	ブロッコリー	(東京)練馬	白菜	茨城	りんご	山形
卵	栃木	豚肉	埼玉	かだい	ロシア	にんじん	(東京)練馬	キャベツ	(東京)練馬	じゃが芋	北海道	わけぎ	千葉	みかん	熊本