家庭数

1月献立表

令和5年度 中村小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	火	七草献立 ごはん 牛乳 松風焼き **七草汁** 紅白なます	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 ごま 米油	にんじん ねぎ 干ししいたけ 大根 かぶ 小松菜 白菜 みつば ゆず	545	23.3
10	水	コーンマヨネーズトースト 牛乳 ミネストローネ 野菜ソテー	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	食パン マヨネーズ 米油 マカロニ	コーン パセリ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト もやし ほうれん草	528	24.3
11	木	鏡開き献立 五目鶏めし 牛乳 わかめとじゃこのサラダ **白玉おしるこ**	鶏肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 小豆	米 麦 米油 砂糖 白玉団子	生姜 ごぼう 干ししいたけ にんじん もやし きゅうり	592	21.9
12	金	ツナそぼろ丼 牛乳 五目野菜スープ くだもの（菊花ぽんかん）	豚肉 ツナ 卵 牛乳	米 麦 米油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えのきたけ にんにく 生姜 もやし ねぎ 小松菜 ぽんかん	553	23.3
15	月	昆布ごはん 牛乳 呉汁 いももち	豚肉 昆布 油揚げ 牛乳 大豆 みそ チーズ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でんぷん	干ししいたけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	545	21.2
16	火	日本の郷土料理(山口県) 麦ごはん 牛乳 **チキンチキンごぼう けんちょう**	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 米油 里芋	ごぼう グリンピース にんじん 大根 干ししいたけ	608	23.8
17	水	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 豆腐とわかめのすまし汁 ごまあえ	牛乳 ぶり 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま	生姜 ゆず にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし	524	24.2
18	木	ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ バミセリスープ くだもの（菊花みかん）	牛乳 チーズ 卵 ベーコン 豚肉	ミルクパン 米油 砂糖 バミセリ	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 キャベツ パセリ みかん	576	28.2
19	金	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり	545	23.1
22	月	わかめとごまのごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 肉じゃが	わかめ 牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	607	27.8
23	火	ちゃんこうどん 牛乳 かき揚げ キャベツときゅうりの中華味	豚肉 油揚げ 牛乳 いか えび	米油 砂糖 うどん 小麦粉 でんぷん ごま ごま油	にんじん 大根 白菜 ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	565	23.1
24	水	練馬産人参の日 きのこのピラフ 牛乳 ポトフ タ焼けゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 寒天	米 麦 米油 バター じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ オレンジジュース	528	19.6
25	木	練馬産食材献立 ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き **練馬野菜のみそ汁** くだもの（りんご）	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 大根 白菜 りんご	555	24.9
26	金	**練馬大根のたくあんごはん** 牛乳 冬野菜とがんもどきの煮物 みそドレッシングサラダ 練馬産食材献立	牛乳 鶏肉 がんもどき みそ	米 麦 米油 ごま油 ごま 里芋 こんにゃく 砂糖	練馬たくあん 大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん コーン キャベツ もやし	527	22.9
29	月	昔の給食 （給食が始まったころ） 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 おひたし	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	515	28.2
30	火	昔の給食 （昭和30年代） コッペパン 牛乳 クジラの竜田揚げ クリームスープ 炒めキャベツ	牛乳 くじら肉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン でんぷん 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	544	29.6
31	水	大豆入りドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	589	21.5

※　学校行事・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。

※　日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（８訂）になりました。
　　2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
　　学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（７訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＜1人１回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

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	556	17.4	30.5	2.2	326	86	2.0	235	0.37	0.50	21	4.9