令和2年　開進第一小学校

実施日 日	曜	牛乳	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 (%)
9	木	○	ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁 お正月献立	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　たまご　みそ	こめ　あぶら　パンこ さとう　ごま さといも	ねぎ　にんじん　しいたけ だいこん　ゆず　かぶ こまつな　せり	608	17.9
10	金	○	五目ごはん ぶりの照り焼き 白玉汁 鏡開き	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ぶり	こめ　あぶら さとう　しらたまだんご	ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　グリンピース　しょうが だいこん　こまつな　ねぎ	608	18.8
14	火	○	ごはん のりの佃煮 焼きししゃも 豚汁	ぎゅうにゅう のり　ししゃも ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　さとう　あぶら じゃがいも　こんにゃく	ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ	585	19.6
15	水	○	あんかけやきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　ぶたにく うずらたまご　えび いか　かんてん	ちゅうかめん　あぶら さとう　くずこ かたくりこ　ごまあぶら	にんにく　しょうが　しいたけ　もやし たけのこ　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　みかんかん パインアップルかん　りんごかん	615	15.9
16	木	○	バジルトースト コーンシチュー くだもの	ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ　クリーム	しょくパン　マーガリン あぶら　じゃがいも はくりきこ　バター	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　スイートコーン コーン　パセリ　くだもの	615	12.7
17	金	○	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ	こめ　おおむぎ あぶら　かたくりこ	しょうが　たまねぎ　あおピーマン にんじん　だいこん　しいたけ こまつな　ねぎ	590	18.6
20	月	○	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の含め煮 いなか汁	ぎゅうにゅう　さわら みそ　あぶらあげ	こめ　さとう　あぶら さんおんとう　じゃがいも	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　さやいんげん　ごぼう だいこん　ぶなしめじ ねぎ　こまつな	615	17.1
21	火	○	きなこあげパン キャベツサラダ 豆と野菜のトマトスープ煮	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく　ひよこまめ	ミルクパン　あぶら さとう　じゃがいも	キャベツ　にんじん　きゅうり にんにく　しょうが　たまねぎ マッシュルーム　トマトピューレー	598	14.6
22	水	○	麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とうふ	こめ　おおむぎ　あぶら さとう　かたくりこ くずこ　ごまあぶら りょくとうはるさめ	しょうが　にんにく　しいたけ たけのこ　にんじん　ねぎ　にら きゅうり　もやし　キャベツ	606	14.6
23	木	○	ごはん じゃことかつおのでんぶ 根菜の揚げ煮 油揚げとキャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう　こんぶ だいず　ちりめんじゃこ かつおぶし　みそ あぶらあげ	こめ　ごま　さとう さつまいも　かたくりこ あぶら　じゃがいも	ごぼう　れんこん にんじん　たまねぎ キャベツ	667	14.4
24	金	○	ごはん 鮭の塩焼き 野沢菜炒め 具だくさん味噌汁 明治20年代 再現献立	ぎゅうにゅう　さけ あぶらあげ　わかめ　みそ	こめ　あぶら ごま　じゃがいも	のざわな　もやし にんじん　だいこん　ねぎ	585	18.9
27	月	○	レンズ豆入りミートソーススパゲティ フレンチサラダ 昭和40年代 再現献立	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　こなチーズ	スパゲティハーフ（卵なし） オリーブゆ　あぶら　さとう バター　はくりきこ	にんにく　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマトピューレー　キャベツ きゅうり	663	14.7
28	火	○	ごはん 鯨の竜田揚げ ゆかりあえ たぬき汁 懐かしの献立 くじら料理	ぎゅうにゅう　くじら とうふ　みそ	こめ　かたくりこ はくりきこ　あぶら こんにゃく	しょうが　キャベツ　きゅうり ごぼう　にんじん　だいこん こまつな　ねぎ	586	18.3
29	水	○	深川飯 ひじき入り卵焼き 小松菜入りみそ汁 郷土料理『東京都』	ぎゅうにゅう　あさり あぶらあげ　とりにく ひじき　たまご　みそ	こめ　あぶら さとう　じゃがいも	ごぼう　にんじん しいたけ　たまねぎ だいこん　こまつな　ねぎ	637	16.7
30	木	○	米粉のカレーライス 和風わかめサラダ 昭和50年代 再現献立	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ	こめ　おおむぎ　あぶら じゃがいも　ざらめとう こめこ　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　もやし　キャベツ　コーン	645	11.4
31	金	○	プルコギ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	こめ　おおむぎ　あぶら さとう　ごまあぶら　ごま かたくりこ　トックスライス	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　にら　はくさい えのきたけ　ぶなしめじ　だいこん しいたけ　きょうな	612	15.9

全国学校給食週間（24日～30日）

※　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16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	615	16.2	27.5	2.4	322	88	2.5	235	0.38	0.51	25	4.4
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	20	5以上