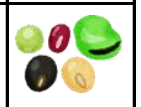
令和6年　　1月献立表

開進第一小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなってほしい食品
10	水	大豆入りドライカレー 牛乳 シーザーサラダ みかん	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ こむぎこ バター さとう なたねあぶら クルトン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん	614	13.8	きのこ類
11	木	みそ煮込みうどん 牛乳 白玉あずき	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう あずき	うどん さといも なたねあぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	602	16.9	卵類
12	金	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 肉じゃが おろしポン酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぶたにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ しろごま さとう じゃがいも こんにゃく なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース はくさい もやし だいこん レモン	596	16.8	乳類
15	月	ご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き ハムとひじきの和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ハム とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろごま なたねあぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん ねぎ	610	19.9	果物類
16	火	麦ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き 白菜のゆず風味 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ おおむぎ	しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん たけのこ ほうれんそう	543	18.6	海草類
17	水	ふわふわフレンチトースト 牛乳 豆乳ｸﾘｰﾑシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう なまクリーム かいそう	しょくパン メープルシロップ グラニューとう バター ふんとう なたねあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり だいこん もやし	584	15.6	種実類
18	木	麦ご飯 牛乳 擬製豆腐 ツナ和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき とうふ たまご まぐろかん みそ	こめ おおむぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ	644	17.4	 豆類
19	金	とり飯（宮崎郷土料理）　牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい(宮崎郷土料理)	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	こめ おおむぎ なたねあぶら さとう しろすりごま さつまいも かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん はくさい ねぎ	586	15.5	小魚類
22	月	コーンピラフ 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ おおむぎ あぶら バター なたねあぶら さつまいも さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが はくさい こまつな	623	11.7	魚介類
23	火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 カミカミ中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらたまご みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん しろごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しめじ にんにく しょうが こまつな きりぼしだいこん きゅうり	618	16.6	乳類
24	学校給食週間	スパゲティ・ミートソース　牛乳 キャロットドレッシングのサラダ にんじんケーキ　**練馬人参　一斉給食**	ぶたひきにく レンズまめ こなチーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら さとう バター こむぎこ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン カリフラワー にんじん	728	15.2	芋類
25		麦ごはん 牛乳 れんこんシュウマイ ピリからもやし さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま さつまいも	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい	626	14.9	卵類
26		えびクリームライス 牛乳 ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ みかん	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ バター こむぎこ さとう なたねあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな コーン レモン みかん	595	14.3	海草類
29		ご飯 牛乳 クジラの竜田揚げ 白菜のぽん酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく みそ	こめ かたくりこ さとう なたねあぶら こんにゃく	しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	610	19.0	きのこ類
30		麦ご飯 牛乳 むろあじのハンバーグ ごま和え むらくも汁	ぎゅうにゅう とりひきにく むろあじ ひじき とりにく たまご	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ さとう しろすりごま	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	608	18.0	豆類
31	水	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子スープ 大根サラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず たまご	なたねあぶら ショートニングパン さとう パンこ でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しめじ こまつな だいこん きゅうり	553	16.3	果物類

※　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	609	16.2	30.5	2.5	368	95	2.6	250	0.26	0.45	16	5.7