

1月 こんだてひょう

令和3年度 向山小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	野菜たっぷりカラフル丼 里芋とチンゲン菜のみそ汁 白玉ぜんざい	豚ひき肉 ★牛乳 みそ 小豆	米 米油 砂糖 里芋 白玉団子	小松菜 にんじん 赤ピーマン コーン たまねぎ チンゲンサイ	627	15.1	24.5	1.8
12	水	チャーシューいり小松菜のチャーハン ごまじゃが とりなべ汁	焼き豚 豚肉 ★卵 ★牛乳 とり肉 みそ	米 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま 米油	にんじん たまねぎ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ まいたけ	588	17.6	28.9	2.8
13	木	きなこ揚げパン いかサラダ 大根のポトフ	★きな粉 ★牛乳 ★するめ 豚肉 レンズ豆 ウインナー	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 ★白すりごま 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん 切干大根 にんにく たまねぎ 大根 パセリ粉	630	18.8	37.3	2.6
14	金	ごはん 松風やき 大根と人参のあますあえ ちくわぶ入りみそ汁	★牛乳 とり肉 豚ひき肉 みそ わかめ 豚肉 ★豆腐	米 米粉パン粉 片栗粉 砂糖 ★ちくわぶ	にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 えのきたけ キャベツ	606	18.3	27.3	2.5
17	月	練馬スパゲティ スイートポテトサラダ いちご	★まぐろ缶 ★牛乳	★スパゲティ 米油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 さつま芋	にんにく 大根 きゅうり にんじん いちご	580	16.3	29.8	2.1
18	火	ごはん かじきと大根のあげ煮 ほうれん草のごまあえ キャベツとぶた肉のみそ汁	★牛乳 ★かじき 豚肉 みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 ★白すりごま	生姜 にんじん 大根 キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ 小松菜	565	16.1	28.8	2.3
19	水	プルコギ丼 マロニースープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米ぬか油 しらたき ★ごま油 砂糖 ★白ごま マロニー	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 チンゲンサイ ねぎ	603	14.2	34.8	2.6
20	木	ごはん さばの文化ぼし 野菜の塩昆布いため ぶた肉とさつま芋のみそ汁	★牛乳 ★さば 塩昆布 豚肉 みそ	米 米油 じゃが芋 さつま芋	キャベツ にんじん 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ ほうれん草	643	15.4	38.5	2.4
21	金	キャロットライスのエビクリームかけ レモンドレッシングのサラダ	とり肉 ★大豆 ★えび ★豆乳 ★牛乳	米 米油 米粉	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	614	14.3	34.9	2.2
24	月	ごはん さけの塩やき キャベツの塩もみ すいとん	★牛乳 ★鮭 とり肉	米 米粉 片栗粉 里芋 米油	にんじん キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	587	21.0	19.3	1.7
25	火	五目あんかけ焼きそば じゃが芋とベーコンのいためもの みかん	豚肉 ★牛乳 ベーコン	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん もやし たまねぎ 白菜 チンゲンサイ みかん	602	16.1	28.4	2.7
26	水	ポークカレー キャベツと人参のつぶつぶマリネ	豚肉 ★牛乳 レンズ豆	米 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 黄ピーマン	630	12.7	31.6	2.5
27	木	ルーローハン もやしのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ★牛乳 ★ヨーグルト	米 米油 黒砂糖 砂糖 粉糖	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ ほうれん草 コーン みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	616	13.1	28.8	1.3
28	金	ごはん イガメンチ 切り干し大根の煮もの せんべい汁	★牛乳 ★いか ★油揚げ ひじき とり肉 みそ	米 米粉 ★揚げ油 米油 砂糖 こんにゃく ★南部せんべい	たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 切干大根 干しいたけ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	600	17.5	25.4	3.2
31	月	ピリからマーボー豆腐丼 ニラスープ	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳 とり肉	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 フォー	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ なら もやし	618	16.1	28.3	2.0

全国学校給食週間

※ 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。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

1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	607	16.1	29.8	2.3	318	94	2.2	245	0.3	0.46	19	6.2
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	0.4	0.4	25	4.5以上