

日	曜	牛乳	こ ん だ て	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品
				赤の食品 ちやくやほねのもとになる	黄色の食品 ねつやちからのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる			
8	木	○	★七草メニュー（7日）！ 菜めし 竹輪の二色揚げ ☆七草汁	牛乳 竹輪 青のり 鶏肉 卵 豆腐 (かつお節)	米 小麦粉 ごま油	かぶ せり 大根 にんじん 長ねぎ 白菜 青菜	627	27.4	いも類
9	金	○	★鏡開きメニュー（11日）！ じゃこごはん わかめ入かきたま汁 ☆きなこもち	牛乳 きなこ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 (かつお節)	米 白玉粉 突きこんにやく 片栗粉 さとう 油	にんじん 長ねぎ ほうれんそう えのきたけ	684	26.0	豆 類
12	月		成 人 の 日						
13	火	○	ターメリックライスの ホワイトソースかけ 野菜スープ	牛乳 えび ハム 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (とりから)	米 小麦粉 油 バター	キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン にんじん にんにく マッシュルーム	654	23.0	豆製品 類類
14	水	○	麻婆どんぶり チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 鶏肉 みそ (とりから 豚骨)	米 片栗粉 さとう ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 なら にんじん にんにくしょうが 長ねぎ 乾しいたけ しめじ	682	28.9	小魚類
15	木	○	★小正月メニュー！ セサミトースト ☆白玉雑煮 くだもの	牛乳 鶏肉 なると (かつお節)	食パン 白玉粉 さとう ごま マーガリン	小松菜 にんじん 白菜 乾しいたけ くだもの	617	21.3	乳 類
16	金	○	ごはん ☆ぶりの照焼き じゃがいものおかかあえ キャベツと油あげのみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ おかか みそ (かつお節)	米 じゃがいも ごま	しょうが ほうれんそう キャベツ	636	26.5	豆 類
19	月	○	◎高野豆腐の卵とじ丼 中華風スープ	牛乳 凍り豆腐 いか 豚肉 なると ハム 鶏肉 卵 (豚骨・かつお節)	米 片栗粉 春雨 さとう ごま油 油	キャベツ たけのこ 玉ねぎ なら にんじん 長ねぎ もやし 乾しいたけ	615	26.9	海藻類
20	火	○	★おたんじょうお祝い給食！ パエリア ☆冬野菜のスープ ★お楽しみデザート（◎シフォンケーキ）	牛乳 あさり えび いか ソーセージ 鶏肉 卵 (とりから)	米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	かぶ カリフラワー キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース	679	24.6	緑黄色 野菜類
21	水	○	◎タンタン風みそラーメン (つけめん式) 大学いも	牛乳 豚挽き肉 みそ (豚骨)	蒸し中華めん さつまいも さとう 水あめ ごま ごま油 油	玉ねぎ コーン なら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もやし メンマ	700	22.3	きのこ 類
22	木	○	食厚切りパン 手作りみかんジャム ◎ジャンボシューマイ ビーフンの中華ソティ	牛乳 豚挽き肉 豚肉	食パン しゅうまいの皮 ビーフン 片栗粉 コーンスターチ さとう ごま油 油	キャベツ 玉ねぎ なら にんじん にんにく しょうが もやし みかんジュース みかん缶	628	27.6	豆製品 類類
23	金	○	豚肉と根菜のまぜごはん 五目卵スープ もやしとコーンのサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉 卵 (とりから)	米 もち米 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	キャベツ ごぼう たけのこ もやし チンゲン菜 コーン にんじん 乾しいたけ さやいんげん	639	24.0	魚介類
26	月	○	★明治時代（給食のはじまり）！ 麦入りごはん 鮭の塩焼き もやしと小松菜のごまあえ とん汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 こんにやく じゃがいも ごま さとう 油	ごぼう 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ もやし	647	33.9	小魚類
27	火	○	★昭和30年代の給食！ ミックスあげパン 肉団子入り野菜スープ くだもの	牛乳 きなこ 豆腐 豚挽き肉 卵 (豚骨)	コッペパン 春雨 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	にんじん 長ねぎ しょうが 白菜 乾しいたけ くだもの	613	24.5	海藻類
28	水	○	★昭和40年代の給食！ スパゲティミートソース パイル野菜のハニードレッシングそえ	牛乳 豚挽き肉 粉チーズ	スパゲティ さとう はちみつ オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	628	26.2	いも類
29	木	○	★昭和50年代の給食！ ポークレンズカレーライス あっさりナムル	牛乳 豚肉 レンズ豆 (豚骨)	米 小麦粉 じゃがいも ざらめ ごま ごま油 油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう もやし りんご	735	24.1	乳 類
30	金	○	★今、見直されている和食！ ごはん ☆さばのみそ煮 野菜のごまあえ 実だくさんのみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐 (かつお節)	米 じゃがいも さとう ごま	キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ 白菜	648	28.0	卵 類

\*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

1月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	えのきたけ しめじ	鶏肉	にんじん きゅうり	さば	かぶ 小松菜	米 りんご	にんにく	しょうが	もやし	玉ねぎ 鮭	キャベツ ほうれん草 白菜 里いも 大根 長ねぎ	乾しいたけ	チンゲン菜	かつお節	なら	じゃがいも	豚肉 ぶり	いか
産地	長野	宮崎	千葉	埼玉	青森	高知	栃木	北海道	練馬	鹿児島	静岡	兵庫	茨城	長崎	群馬	ペルー		

\*生乳予定地・・・千葉県・群馬県・北海道・岩手県・宮城県・秋田県・青森県

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	652	26	21	344	2.3	252	0.4	0.55	27	3.9	2.9
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5