

# 1月 献立表

平成 26 年度

石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	木	牛乳 ・きんぴらずし ・まつかぜやき・ななくさじる	油揚げ、★たまご、鶏肉、豚肉、白みそ、赤みそ、★牛乳、焼きのり、こんぶ	米、砂糖、つきこん、パン粉(生)、油、★ごま(いり)	にんじん、さやいんげん、かぶ(葉)、だいこん葉、せり、ごぼう、干し椎茸、かんぴょう(乾)、玉ねぎ、かぶ、だいこん	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.3 g
9	金	牛乳 ・はいがパン ・ポテトグラタン ・やさいとコーンのスープ	鶏肉、ベーコン、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	はいがパン、じゃがいも、小麦粉、油、有塩バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.6 g
13	火	牛乳 ・だいずいりドライカレー ・カリカリあぶらあげサラダ	豚ひき肉、大豆、油揚げ、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、油、バター、ごま油	にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g
14	水	牛乳 ・うぐいすきなこあげパン ・だいこんとしめじのポトフ ・いちご	鶏肉、ベーコン、★牛乳	ミルクパン、グラニュー糖、砂糖 さとも、油	にんじん、パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、いちご	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g
15	木	牛乳 ・ごはん ・あつあげとぶたにくのみそいため ・しらたまぜんざい	豚肉、生揚げ、赤みそ、あずき、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、くずでん粉、三温糖、冷凍白玉、油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2 g
16	金	牛乳 ・もやしのピリからラーメン ・たけのこのメンマふうにももの ・にたまご	豚肉、赤みそ、★うずら卵、★牛乳	蒸し中華めん、砂糖、ごま油、油、★ごま(いり)	にんじん、にら、しょうが、にんにく、もやし、とうもろこし(冷凍)、ねぎ、たけのこ(ゆで)	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.2 g
19	月	牛乳 ・いそごはん ・ぶたにくとだいこんのべっこうに ・にまめ	じゃこ、かつお削り節、豚肉、うずら豆、★牛乳	米、麦、こんにゃく、さとも、砂糖、三温糖、油	にんじん、こまつな、たけのこ、だいこん	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
20	火	牛乳 ・レモンバター トースト ・ボルシチ・ はっさく(1/4)	豚肉、大豆(国産、乾)、★牛乳、生クリーム	食パン、グラニュー糖、じゃがいも、ソフトタイプマーガリン、油	にんじん、レモン、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、はっさく	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3 g
21	水	牛乳 ・おやこどん ・みそしる(だいこん、こまつな)	さば節、鶏肉、なると、★たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ ★牛乳	米、麦、砂糖	にんじん、こまつな、干し椎茸、玉ねぎ、★グリーンピース、だいこん	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g
22	木	牛乳 ・ごはん ・さばのみそに・ やさいとコーンのソテー ・ふゆやさいじる	さば5、赤みそ、かつお削り節、油揚げ、白みそ、★牛乳、こんぶ、わかめ	米、麦、砂糖、じゃがいも、油	こまつな、にんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう、かぶ、さとも、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g
23	金	牛乳 ・パンキンパン ・ラザニア ・ひじきスープ	豚ひき肉、鶏肉、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ、ひじき	パンキンパン、砂糖、小麦粉、マカロニ、油、バター	にんじん、トマトジュース、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
26	月	牛乳 ・ごはん ・くじらのたつたあげ ・やさいのゴマずあえ ・とんじる	くじら肉、かつお削り節、豚モモ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油、★ごま(いり)	にんじん、しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
27	火	牛乳 ・さけとほうれんそうのスパゲティ ・わかめとコーンのサラダ	さけ、ベーコン、★牛乳、粉チーズ、わかめ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、バター	ほうれんそう、にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.4 g
28	水	牛乳 ・ごもくふかし ・やきししゃも ・しらたまいりみそしる	油揚げ、たら、豚肉、かつお削り節、赤みそ、白みそ、★牛乳、ひじき、★ししゃも(生干し)	米、もち米、砂糖、冷凍白玉、油	にんじん、こまつな、干し椎茸、ごぼう、だいこん	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g
29	木	牛乳 ・まるパン ・フィッシュフライ ・あおのりポテト ・やさいスープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、★牛乳、あおのり	丸パン、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、じゃがいも、油	にんじん、セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
30	金	牛乳 ・ごはん ・さかなのみそマヨネーズやき ・たくあんのみそいため ・かきたまじる	たら、白みそ、絹ごし豆腐、★たまご、かつお削り節 ★牛乳	米、麦、かたくり粉、油、マヨネーズ、★ごま(いり)	にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、大根(たくあん干し大根漬)、干し椎茸、ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均基準量	640	27.5	22.1(31.0)	376	2.5	201	0.34	0.44	14	5	2.6
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

