

# 1月 献立表

平成 27 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	金	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、こんぶ、きざみのり	米、砂糖、こんにやく、パン粉、油、ごま	にんじん、★さやいんげん、かぶ、だいこん、せり、ごぼう、干しいたけ、かんぴょう、玉葱	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
12	火	牛乳 ・ごはん ・ぶりのてりやき・からしあえ・おしるこ	ぶり、あずき、★牛乳	米、麦、白玉粉、砂糖	にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
13	水	牛乳 ・ごはん・こうやどうふのにくづめ・いそあえ ・かすじる	こうやとうふ、鶏肉、★たまご、かつお削り節、さけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、のり、こんぶ	米、麦、砂糖、こんにやく	にんじん、こまつな、ねぎ、もやし、キャベツ、だいこん	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g
14	木	牛乳 ・しろごまあげパン ・ふゆのシチュー・くだもの(みかん)	豚肉、ベーコン、生クリーム、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、さつまいも、小麦粉、ごま、油、バター	にんじん、ブロッコリー、パセリ、玉ねぎ、白菜、みかん	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.5 g
15	金	牛乳 ・あずきごはん ・ニギスのひものやき・じゃがいもきんぴら ・みそする(だいこん、こまつな)	あずき、きす、油揚げ、かつお削り節、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、もち米、じゃがいも、こんにやく、砂糖、黒ごま、油	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
18	月	牛乳 ・シーチキンピラフ ・かぶ入りポトフ・いちご	ツナ缶、豚肉、ベーコン、ウィンナー、★牛乳	米、麦、じゃがいも、★有塩バター、油	にんじん、玉ねぎ、レモン、コーン、マッシュルーム、★グリーンピース、にんにく、キャベツ、かぶ、いちご	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g
19	火	牛乳 ・だいずいりドライカレー ・キャベツのみそドレサラダ	豚肉、大豆、赤みそ、★牛乳	米、麦、小麦粉、砂糖、油、★バター、ごま油、ごま	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、コーン	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g
20	水	牛乳 ・うめちりめんごはん ・しんじゅだんご・きりぼしだいこんのもの ・みそする(じゃがいも、かぶ)	★じゃこ、豚肉、★たまご、油揚げ、かつお削り節、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、パン粉、もち米、砂糖、じゃがいも、ごま油、油	にんじん、梅(塩漬)、しょうが、ねぎ、切干しだいこん、干しいたけ、かぶ	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
21	木	牛乳 ・アーモンドトースト ・ポークシチュー・くだもの(はっさく)	豚肉、★牛乳	食パン、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、マーガリン、アーモンド、油、★バター	にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、はっさく	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.2 g
22	金	牛乳 ・ごはん ・たらのみそマヨネーズやき ・やさいのおかかあえ・いなかじる	★たら、白みそ、かつお削り節、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、かたくり粉、こんにやく、じゃがいも、油、マヨネーズ	にんじん、こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい、だいこん、ねぎ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g
<b>全国学校給食週間(1/24~1/30)</b>						
25	月	<埼玉県郷土料理> 牛乳 ・にぼうとう ・ゼリーフライ・くだもの(みかん)	かつお削り節、鶏肉、油揚げ、おから、★たまご、★牛乳、こんぶ	冷凍うどん、さといも、こんにやく、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、干しいたけ、ほんしめじ、ねぎ、玉ねぎ、みかん	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.5 g
26	火	<沖縄県郷土料理> 牛乳 ・ししじゅうしい ・にんじんしりしり・イナムドゥチ	豚肉、★たまご、かつお削り節、ツナ缶、豚肉、かまぼこ、生揚げ、白みそ、★牛乳、昆布	米、麦、砂糖、こんにやく、油、ごま	こねぎ、にんじん、こまつな、玉ねぎ、干しいたけ、だいこん	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g
27	水	<練馬大根のたくあん料理> 牛乳 ・たくあんごはん ・トビウオのチーズハンバーグ・のっぺいじる	とびうおミンチ、豚肉、木綿豆腐、★たまご、鶏肉、油揚げ、★牛乳、ひじき、チーズ	米、麦、パン粉、かたくり粉、砂糖、こんにやく、さといも、ちくわふ、ごま、油	にんじん、こまつな、きょうな、たくあん、しょうが、玉ねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g
28	木	<誕生日給食会> 牛乳 ・まるパン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、豚、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、★バター、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
29	金	<北海道郷土料理> 牛乳 ・ほっかいごはん ・いもバター・いしかりじる	★むきえび、★いか、さけ、豚肉、かつお削り節、白みそ、★牛乳、こんぶ、わかめ	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも、油、ごま、★バター	にんじん、たけのこ、コーン、★グリーンピース、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.6 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	643	26	21.3(29.8)	341	2.4	214	0.28	0.37	16	5.4	2.7
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・朝ごはん

「児童朝寝早起ごはん」シンボルマーク

