

令和2年

1月献立表

石神井東小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | | 黄色の食品 | | | 緑の食品 | | | 栄養量 | | | |
|-----|-----|---|---|---|---|-----|------|----------|-----|--|----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 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人1食 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 8 | 水 | あしたばきなこあげパン ぎゅうにゅう ななこさぞくに ★みかん | きなこ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ | あしたば/パン しろすりごま さとう こめあぶら さといも しらたまだんご | ほししいたけ にんじん だいこん こまつな かぶ かぶ (は) せり ★みかん | 600 | 14.4 | 32.3 | 2.6 | | | | | |
| 9 | 木 | ★ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきりつツナコーンサラダ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★りんご ふくじんづけ キャベツ もやし コーン | 698 | 14.1 | 28.9 | 3.5 | | | | | |
| 10 | 金 | とりごぼろごはん ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき しらたましるこ ブロッコリーのおかかあえ | とりにく ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あずき かつおぶし | こめ おおむぎ こめあぶら しらたまだんご さとう | しょうが ごぼう にんじん グリンピース ブロッコリー | 661 | 16.9 | 18.5 | 1.9 | | | | | |
| 14 | 火 | ぶたキムチどん ぎゅうにゅう てづくりワントンスープ | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ はくさい | 594 | 16.2 | 25.8 | 2.4 | | | | | |
| 15 | 水 | あずきごはん ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうあげ ふゆやさいじる | あずき ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ | こめ くるごま かたくりこ こめあぶら さとう しろごま さといも | しょうが にんじん かぶ ねぎ かぶ (は) | 591 | 18.9 | 26.2 | 3.2 | | | | | |
| 16 | 木 | シーチキンピラフ ぎゅうにゅう ストロガノフふうにごみ ★ぶどうゼリー | まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム かんてん | こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎこ ざらめ 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 セロリー トマトピューレ ★ぶどうジュース | 739 | 12.9 | 36.4 | 3.2 | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうのもの かぶときゅうりのあまず しらすとあおりのふりかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しらすほし あおりの | こめ おおむぎ やきふ しらたき こめあぶら さとう しろごま | にんじん はくさい たまねぎ かぶ かぶ (は) きゅうり | 608 | 17.0 | 27.5 | 2.3 | | | | | |
| 20 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいため チゲスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ もやし キムチ はくさい えのきたけ たまねぎ なら | 639 | 17.6 | 30.0 | 3.2 | | | | | |
| 21 | 火 | にこみうどん ぎゅうにゅう ★ちくわのカレーあげ ★ちくわのいそべあげ | こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★ちくわ ★たまご あおりの | うどん こむぎこ こめあぶら | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな | 591 | 17.3 | 32.9 | 2.6 | | | | | |
| 22 | 水 | ★ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ★むろあじりジャンボあげぎょうぎ ニラともやしのスープ | やきぶた ★たまご ぎゅうにゅう ★むろあじ ぶたひきにく とりにく とうふ | こめ おおむぎ こめあぶら ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくりこ はるさめ | にんにく しょうが ねぎ グリンピース キャベツ なら にんじん もやし | 590 | 16.1 | 31.4 | 3.4 | | | | | |
| 23 | 木 | ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ふゆのシチュー ★はっさく | とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム | こめ おおむぎ バター こめあぶら さつまいも こむぎこ | トマトジュース にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ブロッコリー はくさい パセリ ★はっさく | 688 | 13.1 | 34.8 | 2.5 | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき あおなのおひたし とんじる | ぎゅうにゅう さけ けずりぶし ぶたにく とうふ みそ | こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく | こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 595 | 21.8 | 28.4 | 3.0 | | | | | |
| 27 | 月 | スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ | ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり | 633 | 15.6 | 29.3 | 2.6 | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ★いわしのさんがやき きりぼしだいこんのナムル ゆきんこじる | ぎゅうにゅう ★いわし ★たらすりみ とりひきにく みそ とりにく とうふ | こめ おおむぎ パンこ ごま さとう ごまあぶら しろごま でんぶん | ねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな しょうが にんにく なめこ えのきたけ だいこん | 584 | 19.2 | 25.0 | 2.4 | | | | | |
| 29 | 水 | ★ブルコギどん ぎゅうにゅう トックスープ ★ネーブル | ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま トック | たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく なら ほししいたけ だいこん こまつな ★ネーブル | 641 | 15.7 | 23.4 | 2.0 | | | | | |
| 30 | 木 | セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ | さけ ぎゅうにゅう とりにく | コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも | にんじん たまねぎ こまつな きゅうり | 693 | 17.8 | 27.7 | 3.1 | | | | | |
| 31 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりすぶた みそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ | こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら | しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン ほししいたけ だいこん | 621 | 14.3 | 27.1 | 2.5 | | | | | |

※ 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17回

※ 下線のついている献立は6年生のリクエストです。

| 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 | 633 | 16.3 | 28.6 | 2.7 | 325 | 88 | 2.2 | 263 | 0.43 | 0.50 | 30 | 4.8 |
| 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 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |