

令和3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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8 金	くろめとごんぶのごはん ★ぎゅうにゅう ★ぶりのてりやき なます ななくさじるふう	とりにく くろだいち きぎみごんぶ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ぶり かまぼこ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん ほししいたけ しょうが だいごん こまつな かぶ かぶ (は) せり	669	18.3	31.1	3.5			
12 火	ぶたごぼうごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものからあげ とさきゅうり しらたましるこ	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こちししゃも かつおぶし あずき	ごめ おおむぎ ごめあぶら こんにやく さとう かたくりこ しらたまだんご	ごぼう しょうが にんじん グリンピース きゅうり	751	15.3	25.0	1.8			
13 水	★スバゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう きりほしだいごんのナムル ★ネーブル	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブ油 ごめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	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 きりほしだいごん もやし こまつな しょうが ★ネーブル	661	15.9	27.1	2.6			
14 木	たくあんごはん ★ぎゅうにゅう とりにくのマヨみそやき やさいののりあえ なめこじる	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく みそ のり かつおぶし とうふ わかめ	ごめ おおむぎ ごまあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	だいごん にんじん もやし キャベツ こまつな なめこ ねぎ	628	19.6	38.7	4.1			
15 金	★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう ★さかなのバジルやき やさいスープ ★いちご	とりにく ウィナー ★ぎゅうにゅう ★しるみざかな ベーコン	ごめ おおむぎ ★バター ごめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) パンこ	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 パセリ ピーマン キャベツ こまつな ★いちご	672	16.8	35.8	4.1			
18 月	★ふゆやさいかレー ★ぎゅうにゅう ちゅうかはるさめサラダ	ぶたにく だいち ★ぎゅうにゅう ハム	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ぎらめ はるさめ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいごん ほうれんそう ふくじんづけ きゅうり もやし	699	14.8	27.8	3.3			
19 火	★しょくパン ★ぎゅうにゅう ★てづくりりんごジャム だいごんとわかめのサラダ ★とうにゅうクリームに	★ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうにゅう ★クリーム	★しょくパン さとう こーんすたーち ごめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ マカロニ	★りんごかん ★りんごジュース だいごん きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	654	14.1	32.1	3.7			
20 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さつまいものつつみあげ かぶのかおりあえ マーボーだいごん	★ぎゅうにゅう ★クリーム ぶたひきにく みそ	ごめ おおむぎ さつまいも さとう ★バター ぎょうざのかわ ごめあぶら ごまあぶら かたくりこ	かぶ かぶ (は) キャベツ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいごん こまつな	676	12.4	30.9	2.8			
21 木	ごはん ★ぎゅうにゅう かつおでんぶ じゃこいりあえもの ぶたにくとあつあげのもの	★ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ	ごめ おおむぎ さとう しろごま ごまあぶら ごめあぶら こんにやく じゃがいも	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	663	17.1	28.1	2.5			
22 金	ごはん ★ぎゅうにゅう とうふいりはっぽうさい ★ちゅうかコーンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび いか とりにく ★たまご わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ たまねぎ コーン	692	19.7	27.6	3.4			
25 月	ごまわかめごはん ★ぎゅうにゅう さけのしおやき ★やさいのポンずあえ ひつつみじる	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ごめ おおむぎ しろごま さとう しらたまだんご	にんじん もやし キャベツ こまつな しょうが ★ゆず だいごん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ	600	19.3	20.3	3.2			
26 火	ごっこおこわ ★ぎゅうにゅう ★ムロアジのさんがあげ いとかんてんサラダ すましじる	あずき ★ぎゅうにゅう ★むろあじ ★タラ とりにきにく とうふ みそ かんてん わかめ	ごめ もちごめ おおむぎ きび さとう かたくりこ あぶら ごめあぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ほししいたけ たけのこ	592	20.9	28.6	3.3			
27 水	チンジャオロースどん ★ぎゅうにゅう かいそうスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン はくさい	617	17.5	27.9	2.9			
28 木	けんちんうどん ★ぎゅうにゅう フライドポテト ★あしたばミルクゼリー	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	うどん ごめあぶら さといも こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいごん ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな あしたば	606	13.8	31.5	2.4			
29 金	ぎゅうどん ★ぎゅうにゅう あぶらあげとやさいのみそしる ★ドライブルー	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいごん えのきたけ こまつな ★ブルー	728	12.7	38.9	2.6			

※ 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15回

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	661	16.5	30.1	3.1	350	105	2.5	268	0.42	0.53	34	5.4
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