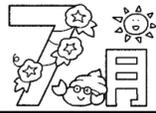


令和3年



献立表

石神井西小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分量 (g)
1 木	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの香り揚げ 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 片栗粉 油 こんにやく じゃが芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	636	17.5	2.9
2 金	ポークストロガノフ 牛乳 かりかりベーコンサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ ほうれん草	612	13.2	2.6
5 月	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃこ入り中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ もやし 小松菜	591	17.7	2.5
6 火	ツナマヨバーガー 牛乳 鶏肉のポトフ 果物 (さくらんぼ)	まぐろ缶 牛乳 とり肉 ウィナー	ミルクパン マヨネーズ 油 じゃが芋	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ さくらんぼ	594	16.1	2.3
7 水	七たちらし 牛乳 星麩のすまし汁 パインゼリー	あなご 卵 のり 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 砂糖 油 焼きふ	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 パインアップル缶	577	15.9	2.7
8 木	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 きび バター 砂糖 油 こんにやく じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん	618	21.0	2.1
9 金	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉	米 もち米 ごま 油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	599	16.6	2.7
12 月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 もずく とり肉 豆腐	米 大麦 油 こんにやく 砂糖 ごま 油 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 ねぎ えのきたけ 大根	597	16.8	2.5
13 火	鶏五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご わかめと豆腐のみそ汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖	にんじん たけのこ しめじ グリンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ	628	19.0	3.3
14 水	ポークカレー 牛乳 玉葱レタスサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 じゃが芋 油 バター 小麦 粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり	646	13.9	2.9
15 木	はちみつレモントースト 牛乳 じゃが芋のトマト煮 ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 グリンピース コーン レモン	587	15.6	2.6
16 金	枝豆ごはん 牛乳 いかのマヨネーズ焼き 鶏の水炊き風	牛乳 いか みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 マヨネーズ	枝豆 白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ	605	21.0	3.4
19 月	ししじゅうしい 牛乳 いなわどうち にんじんしりしり 果物 (冷凍パイ)	豚肉 刻み昆布 牛乳 厚揚げ かまぼこ みそ ベーコン 卵	米 大麦 油 ごま こんにやく ごま 油	大根 干しいたけ 小松菜 にんじん 冷凍パイ	585	15.7	2.9
20 火	練馬スパゲティー 牛乳 サイダーポンチ	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	スパゲッティ 油 砂糖	大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	606	15.7	1.9

※ 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14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	606	16.8	32.3	2.7	322	91	2.2	247	0.40	0.50	22	5.8

平均値は中学年

食中毒が心配な季節です

食中毒の原因菌は手を介して体の中に入ってくる場合があります。新型コロナウイルスの感染防止のためにも、食中毒を予防するためにも手洗いが有効で大切です。自分もまわりの他の人も菌や感染から守るために、食事の前や調理をする時に石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

