令和4年

献立表

石神井西小学校

市和4 年			HA 1							
実が	t \square	±1	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	養	量		
日	曜	献立名	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	Iネルギー (kcal)	たんぱく質!			
11	′λ′	きつね寿司 牛乳 七草風白玉団子スープ	油揚げ のり 牛乳 とり肉	米 砂糖 白玉団子	にんじん 干ししいたけ 大根 白菜 せり ねぎ	622				
12	水	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	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 コーン	642	12.9	2.7		
13	木	うぐいすきなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ 青菜とコーンのソテー	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン	ショートニングパン 油 グラニュー糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン	640	15.0	2.6		
14	(T)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 沢煮椀 果物(ぽんかん)	牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉	米 大麦 砂糖	生姜 ねぎ にんじん 大根 たけのこ 干ししいたけ 小松菜 ぽんかん	593	18.1	2.6		
17	Ħ	豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ	豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	王妻 にんにく たまねき にんしん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コー ン	600	13.9	2.1		
18	′λ′	みそラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 油 ラード ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ね ぎ にんにく 生姜 ごぼう	578	18.1	3.5		
19	水	ゆかりご飯 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが 白菜漬け	牛乳 子持ちししゃも 豚肉	米 白ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂 糖	にんじん たまねぎ 干ししいたけ 白菜 きゅうり	594	18.6	3.1		
20	$\overline{\mathbf{x}}$	ご飯 牛乳 ほっけ つくね汁 手作りふりかけ	牛乳 ほっけ 鶏ひき肉 みそ しらす干し 削り節	米 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 ねぎ 大根 にんじん たまねぎ 小松菜	573	21.8	2.4		
21	(1)	ぶどうパン 牛乳 ラザニア ジュリエンヌスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ・スパゲッティ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ さやいんげん	642	15.8	3.7		
24	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 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もや し 小松菜	591	17.7	2.5		
25	火	高野飯 牛乳 さわらの生姜風味焼き 吉野汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 さわら 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 大根 ねぎ しめじ 小松菜	607	20.4	2.9		
26	7K	麦ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目煮	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉	米 大麦 油 こんにゃく じゃが芋砂糖	にんじん 干ししいたけ たまねぎ ごぼ う たけのこ さやいんげん	638	17.1	2.0		
27	木	黒パン 牛乳 カレーシチュー お菓子ななまたまご	牛乳 豚肉 生クリーム アガー	黒砂糖パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 サイダー	にんにく にんじん たまねぎ パセリ 桃缶	641	14.3	2.5		
28	金	麦ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 実だくさんみそ汁	牛乳 かじき みそ 油揚げ	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋	大根 にんじん ねぎ 小松菜	604	16.3	2.4		
31	Ħ	エビピラフ 牛乳 洋風すいとん 果物(みかん)	えび とり肉 牛乳 パルメザンチーズ	米 大麦 油 バター 小麦粉 白玉粉 じゃが芋	にんじん マッシュルーム たまねぎ しめじ 小松菜 みかん	595	15.9	2.5		
*										

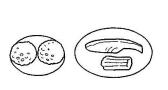
|※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	611	16.6	30.9	2.7	334	84	2.2	204	0.27	0.39	12	6.2
平均値は中学年												

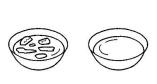
→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興 センターの献立レブリカを参考にしています。

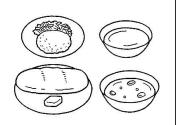
明治22年



昭和22年



昭和25年



ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ (ピキッº ホネダヒラ゚) 果物 (黄桃)・チーズ

昭和40年



カレーライス·牛乳·塩もみ· 果物 (バナナ)・スープ





おにぎり・塩さけ・ ^変 京が 菜の漬物

ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン