

令和3年			1月献立表				石神井台小学校			
実施日		献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	栄	養	量	
日	曜			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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
8	金	麦ご飯 鮭のあけぼの焼き 大根の香り漬け 七草入り白玉団子汁	○	飲用牛乳 秋鮭 木綿豆腐	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） マヨネーズ（卵なし） 白玉粉 薄力粉	きんとき人参 大根 キャベツ きゅうり 人参 ゆず かぶ 白菜 根深ねぎ なのはな	597	16.9	26.7	
12	火	梅わかめご飯 ぎせい豆腐 千草煮 みそけんちん汁	○	飲用牛乳 木綿豆腐 芽ひじき わかめ 鶏ひき肉 鶏卵、全卵（生） 油揚げ 鶏もも肉 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 炒め油 車糖（上白糖） さといも つきこんにやく 車糖（三温糖）	人参 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ 梅 しょうが 白菜 小松菜 ごぼう 大根	601	17.0	30.7	
13	水	きなこ揚げパン 青のり粉ふき芋 白菜と肉団子のスープ フルーツヨーグルト和え	○	きな粉（全粒大豆，黄大豆） 飲用牛乳 あおのり 豚ひき肉 鶏卵、全卵（生） ヨーグルト	ミルクパン 車糖（三温糖） 揚げ油 じゃがいも でん粉 ごま油 車糖（上白糖）	しょうが 白菜 もやし 人参 きくらげ（乾） 根深ねぎ にら チンゲンサイ みかん（缶詰） パインアップル（缶詰） もも（缶詰）	669	15.3	34.8	
14	木	ターメリックライス ブロッコリーの豆乳クリーム煮 ひよこ豆の特製ドレッシング和え	○	飲用牛乳 鶏もも肉 豆乳（成分無調整） 生クリーム ひよこ豆	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 炒め油 じゃがいも サラダ油 薄力粉 リボンマカロニ（卵なし） でん粉 揚げ油 車糖（上白糖） すりごま（白） マヨネーズ（卵なし）	パセリ（乾） 人参 たまねぎ りんご マッシュルーム（缶詰） ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり にんにく	629	13.2	30.2	
15	金	古代米赤飯 金目鯛の西京みそ焼き 白菜とじゃこの煮びたし むらくも汁	○	ささげ（全粒，乾） 飲用牛乳 金目鯛 米みそ（淡色辛みそ） 西京みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵、全卵（生）	水稻穀粒（精白米） 水稻穀粒（もち米） 赤米 炒りごま（黒） 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） でん粉	しょうが 白菜 キャベツ 大根 人参 ぶなしめじ 根深ねぎ 小松菜	598	20.9	26.9	
18	月	麦ご飯 肉じゃがコロッケ 白菜と小松菜の辛子しょうゆ和え みそ汁（豆腐）	○	飲用牛乳 豚肩肉 国産大豆 鶏卵、全卵（生） 木綿豆腐 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 炒め油 じゃがいも しらたき 車糖（三温糖） マッシュポテト 薄力粉 パン粉（乾燥） 揚げ油	たまねぎ 人参 白菜 小松菜 大根 根深ねぎ 大根葉	665	14.4	27.5	
19	火	深川飯 五目豆煮 さつま汁 果物（いちご）	○	油揚げ あさりむき身 飲用牛乳 黄だいず（国産，ゆで） まこんぶ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 炒め油 車糖（三温糖） 板こんにやく さつまいも	ごぼう 人参 しょうが むきえだまめ 乾しいたけ れんこん 大根 小松菜 根深ねぎ いちご	598	13.4	18.4	
20	水	麦ご飯 人参ふりかけ めひかりの南蛮漬け 白菜の煮びたし 飛鳥汁	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 めひかり 油揚げ おかか 鶏むね肉 生揚げ 調理用牛乳 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖（上白糖） 炒め油 じゃがいも	人参 大根葉 たまねぎ 白菜 小松菜 もやし 大根	612	18.8	25.3	
21	木	スパゲッティベスカトーレ ガーリックサラダ ホワイトボンチ	○	いか むきえび あさりむき身 飲用牛乳 粉寒天	スパゲッティ（卵なし） サラダ油 炒め油 車糖（上白糖） カルピス	にんにく セロリー 人参 たまねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり スイートコーン みかん（缶詰） パインアップル（缶詰）	592	14.5	23.1	
22	金	ビーフカレー なんでも千切りサラダ	○	和牛肉 飲用牛乳 芽ひじき	水稻穀粒（精白米） 炒め油 じゃがいも ざらめ糖 米粉 サラダ油 車糖（上白糖）	にんにく しょうが たまねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり レモン	688	10.8	40.6	
25	月	肉まん風カレー蒸しパン ポトフ 果物（菊花ぼんかん）	○	豚赤身ひき肉 飲用牛乳 豚肩肉 カットウインナー（無添加）	蒸しパンミックス粉 炒め油 コーンスターチ じゃがいも	たけのこ たまねぎ 人参 乾しいたけ セロリー キャベツ むきえだまめ ぼんかん	593	15.2	29.0	
26	火	麦ご飯 はたはたの磯揚げ 肉じゃが煮 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	○	飲用牛乳 はたはた 鶏卵、全卵（生） あおのり 豚バラ肉 国産大豆 生揚げ カットわかめ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 揚げ油 炒め油 じゃがいも つきこんにやく 車糖（三温糖）	にんにく 人参 むきえだまめ かぶ かぶの葉	648	14.7	32.8	
27	水	味噌ラーメン こんにやくのおかか煮 りんごゼリー	○	米みそ（赤色辛みそ） 豚ひき肉 飲用牛乳 鶏もも肉 おかか 粉ゼラチン	蒸し中華めん ひまわり油 ごま油 炒め油 でん粉 炒りごま（白） 板こんにやく 車糖（三温糖） 車糖（上白糖）	しょうが にんにく たまねぎ 人参 根深ねぎ もやし きくらげ（乾） にら ホールコーン缶 たけのこ りんごジュース	689	13.9	32.1	
28	木	麦ご飯 ホキの麦みそ焼き じゃが芋の金平 ごま入りすいとん汁	○	飲用牛乳 ホキ 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐 国産白いんげん豆	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） すりごま（白） じゃがいも 揚げ油 炒め油 つきこんにやく 白玉粉 薄力粉 さといも	ごぼう 人参 大根 根深ねぎ 大根葉	659	15.4	20.1	
29	金	油麴丼 春雨のレモン酢かけ キャロットゼリー	○	鶏むね肉 鶏卵、全卵（生） 刻みのり 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 油麴 車糖（上白糖） 国産はるさめ	たまねぎ 人参 乾しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり レモン オレンジジュース	596	14.2	23.3	
※ 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							1月平均値	629	15.2	28.3
							基準値（中学年）	650	13～20	20～30

- ★ 8日（金）「七草入り白玉団子汁」：7日は七草でした。春の七草でもある「すすな（かぶ）、すすしろ（大根）」を使ったおなかに優しい汁ものです。
- ★ 15日（金）「古代米赤飯」：小正月の行事食として小豆を使った赤米（古代の赤飯は赤米を使って作っていました）が入ったお赤飯を作ります。
- ★ 19日（火）「深川飯」：東京都の郷土料理です。冬場が旬のあさりをを使った混ぜご飯です。東京都江戸川区（深川地域）では東京湾で取れた新鮮なあさがりが豊富でした。
- ★ 22日（火）「ビーフカレー」：東京都の食育推進事業の一環として和牛肉が無償で提供されます。給食ではなかなか出せない和牛肉を使ったカレーです。
- ★ 25日（月）「肉まん風カレー蒸しパン」：寒いこの時季、熱々の肉まんは気持ちもほっこりしますね。カレー味の香辛料も体を温めてくれます。
- ★ 26日（火）「はたはたの磯揚げ」:冬が旬の魚です。はたはたは“鳴りとどろく雷”を意味します。雪が降る前に雷が成ることが多く別名“かみなりうお”とも呼ばれます。
- ★ 29日（金）「油麴丼」：油で揚げたお麴を使った宮城県の郷土食です。噛み応えのある油麴を使い卵でとじたどんぶりです。