

令和5年

1月献立表

石神井台小学校

実施日	日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	火	四川豆腐丼 チャプチェ スイートポテト	○	豚肉もも 木綿豆腐 豚肉肩 鶏卵	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖) たまねぎ さつまいも	炒め油 ごま油 炒りごま(白) 有塩バター	664	14.3	29.5	1.5
11	水	麦ご飯 鮭のあけぼの焼き 大根の香り漬け 白玉入りお汁粉 果物(菊花ぼんかん)	○	さけ あずき 絹ごし豆腐	飲用牛乳	きんときにんじん にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ゆず ぼんかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 白玉粉 上新粉	マヨネーズ (卵なし)	605	17.7	26.5	1.1
12	木	ガーリックベーコンライス マカロニクリーム煮 ミモザサラダ	○	ベーコン 鶏肉もも 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ(乾) にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮缶 キャベツ きゅうり りんご	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 マカロニ 車糖(上白糖)	炒め油 有塩バター ひまわりサラダ油 サラダ油	639	13.1	37.0	2.2
13	金	古代米赤飯 鱈の柚子みそ焼き 糸寒天のごま酢和え 芋だんご汁	○	ささげ さわら 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ 鶏肉むね	飲用牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	しょうが ゆず きゅうり 緑豆もやし ごぼう だいこん	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 赤米 でん粉 じゃがいも 車糖(上白糖)	すりごま(白) 炒りごま(白) ごま油	587	19.4	26.4	1.9
16	月	麦ご飯 ホキとじゃが芋の揚げ煮 野菜のじゃこ炒め 沢煮碗	○	ホキ 黄だいす 鶏肉むね	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな だいこん	しょうが むきえだまめ(冷凍) 緑豆もやし ごぼう たけのこ水煮 だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	揚げ油 ごま油	592	17.2	26.3	2.2
17	火	ジャンバラヤ トマトシチュー パンネマカロニサラダ キャロットゼリー	○	むきえび ウィンナー 鶏肉むね 粉ゼラチン	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん 赤パプリカ 青ピーマン トマトホール缶 トマトピューレ缶	たまねぎ セロリー パプリカ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 パンネ 車糖(上白糖)	炒め油 サラダ油	608	13.4	31.1	2.5
18	水	麦ご飯 ししゃものピリ辛焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 豆腐団子汁	○	さつま揚げ 鶏肉もも 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 白玉粉	炒め油 すりごま(白)	610	18.5	25.7	2.6
19	木	たくあんご飯(練馬大根) 石垣卵 茎わかめの金平 吉野汁	○	鶏卵 豚肉肩 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)	ちりめんじゃこ 刻みのり 飲用牛乳 くわかめ	西洋かぼちゃ にんじん こまつな	練馬本干ぬか漬け沢庵 たまねぎ むきえだまめ(冷凍) ごぼう たけのこ水煮	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 焼きふ でん粉 車糖(三温糖) つきこんにやく 干しうどん	炒め油 ごま油	595	18.1	25.3	4.0
20	金	けんちんうどん 岩石揚げ キャベツのゆかりあえ	○	鶏肉もも 油揚げ 黄だいす	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	こまつな にんじん	根深ねぎ 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) だいこん キャベツ 緑豆もやし	冷凍うどん さといも さつまいも 車糖(上白糖) 薄力粉 でん粉	サラダ油 ひまわり油 揚げ油	615	16.8	29.7	2.5
23	月	ひよこ豆のカレーライス サウピカンサラダ 果物(菊花ぼんかん)	○	鶏肉もも ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 ぼんかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 水あめ 薄力粉 じゃがいも 車糖(上白糖)	炒め油 有塩バター ひまわり油 揚げ油 ごま油	678	11.6	34.4	2.5
24	火	菜めし 鮭の塩焼き かぶの甘酢漬け 豚大根汁 フルーツヨーグルト	○	秋鮭 豚肉肩 生揚げ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり かぶ しょうが だいこん 根深ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	炒め油	588	21.1	25.6	2.6
25	水	麦ご飯/人参ふりかけ 肉じゃがコロッケ キャベツのごま和え 白菜と油揚げのみそ汁	○	豚肉肩 黄だいす 鶏卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) じゃがいも パン粉 乾燥マッシュポテト 薄力粉 しらたき 車糖(上白糖)	炒め油 揚げ油 ひまわり油 すりごま(白)	638	16.3	30.0	2.8
26	木	チャーシュー麺 かんころ餅 果物(みかん)	○	豚肉肩ロース	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 根深ねぎ にんにく キャベツ きくらげ(乾) みかん	蒸し中華麺 車糖(三温糖) さつまいも 干しいも 白玉粉	サラダ油 ごま油	638	16.2	28.1	3.4
27	金	胚芽ご飯 鰯肉とじゃが芋のマリアナソース 野菜のピクルス ビーフンスープ	○	くじら肉 鶏肉むね ベーコン	飲用牛乳	トマトピューレー缶 にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(胚芽米) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) ビーフン	揚げ油 炒め油	649	16.0	29.3	2.6
30	月	麦ご飯 ほっけの塩焼き 菜の花とキャベツの辛子和え 卵入りひじき汁 抹茶プリン	○	ほっけ開き干し 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 芽ひじき アガー 調理用牛乳 生クリーム	和種なばな にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(上白糖)		593	19.8	35.4	2.8
31	火	きな粉揚げパン ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 白菜と肉団子のスープ	○	きな粉 オイルツナ 豚ひき肉 鶏卵	飲用牛乳	ブロッコリー にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ 根深ねぎ レモン果汁 しょうが はくさい 緑豆もやし きくらげ(乾)	コッペパン 車糖(三温糖) じゃがいも でん粉	揚げ油 マヨネーズ (卵なし) オリーブ油 ごま油	619	14.9	46.5	2.3

※ 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16回

※1月の給食費引き落とし日は、26日(木曜日)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 (μgRAE)	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	620	16.4	30.5	2.5	371	91	2.4	235	0.26	0.45	18	6.7