

令和5年度

1月献立表

石神井台小学校

実施日		献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜			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日あたりのエネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	麻婆豆腐丼 ポリポリ大根 サイダーフルーツポンチ	○	ぶた、ひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐	飲用牛乳 寒天缶	にんじん にら	にんにく、しょうが 干ししいたけ 根深ねぎ たまねぎ だいこん ゆず みかん缶 りんご缶	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） でん粉 サイダー	ひまわり油 ごま油	589	14.5	26.4	2.1
11	木	麦ご飯 いかの更紗揚げ じゃが芋のピリ辛煮 大根餅入りお汁粉	○	いか ぶた、ひき肉 あずき（全粒、乾）	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん むきえだまめ（冷凍）	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 白玉粉 車糖（三温糖）	ごま油 菜種白絞油	634	16.5	24.1	1.1
12	金	ハヤシライス ミックスビーンズサラダ	○	豚肉肩 黄だいず（水煮缶詰） いんげんまめ ひよこまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ缶 赤ピーマン	にんにく、しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） じゃがいも 薄力粉 車糖（上白糖） ざらめ糖	ひまわり油	599	12.2	30.7	1.8
15	月	小豆ご飯さつま芋入り 鮭の塩麹焼き 大根のそぼろ煮 チョコプリン	○	あずき（全粒、乾） さけ 鶏肉、ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳 パルアガー 生クリーム	にんじん	たけのこ缶 干ししいたけ だいこん むきえだまめ（冷凍）	水稲穀粒（精白米） さつまいも こんにゃく 車糖（三温糖） ミルクチョコレート グラニュー糖	ひまわり油	639	15.8	38.6	1.4
16	火	麦ご飯/のりの佃煮 いかと大根の煮付け ごま入りすいとん汁	○	いか 木綿豆腐	飲用牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ缶 干ししいたけ 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） じゃがいも 白玉粉 薄力粉 さといも	練りごま（白）	593	16.7	16.2	2.3
17	水	ガーリックペーコンライス マカロニのクリーム煮 ミモザサラダ	○	ペーコン（無添加） 鶏もも肉 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 マッシュルーム缶 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 ホイールマカロニ 車糖（上白糖）	ひまわり油 有塩バター	639	13.1	37.0	2.3
18	木	麦ご飯 手作りジャンボ餃子 糸寒天のレモン酢和え オレンジゼリー	○	ぶた、ひき肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 糸寒天 粉寒天	にんじん	干ししいたけ たまねぎ 根深ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン缶 レモン果汁 キャベツ オレンジジュース	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） でん粉 薄力粉 ぎょうざの皮 車糖（上白糖）	ごま油 菜種白絞油	612	12.9	27.9	1.3
19	金	親子丼 かぶの甘酢漬け みそワフタンスープ	○	鶏もも肉 鶏卵 ぶた、ひき肉 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ にんにく、しょうが 干ししいたけ 緑豆もやし 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） しらたき 焼き麩 車糖（三温糖） ワフタンの皮	ごま油 ひまわり油	587	17.4	29.4	3.1
22	月	ひよこ豆のカレーライス サウビカンサラダ	○	鶏もも肉 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	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） はちみつ 薄力粉 じゃがいも 車糖（上白糖）	有塩バター ひまわり油 ごま油 菜種白絞油	657	11.6	35.3	2.5
23	火	練馬大根スパゲティ コーンサラダ スイートポテト	○	まぐろ類缶詰 鶏卵	刻みのり 飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん	だいこん キャベツ ホールコーン缶	スパゲッティ 車糖（三温糖） でん粉 車糖（上白糖） さつまいも	オリーブ油 有塩バター	609	15.8	26.6	2.6
24	水	麦ご飯 家常豆腐 けんちん汁	○	豚肉もも肉 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ ごぼう 干ししいたけ 根深ねぎ キャベツ だいこん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） でん粉 さといも 板こんにゃく	ひまわり油 ごま油	569	16.7	28.5	2.4
25	木	キムチチャーハン ししゃもの松笠揚げ 練馬大根ナムル	○	豚肉肩 鶏卵	飲用牛乳 ししゃも 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ 大豆もやし 練馬大根ぬか漬け	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 薄力粉 コーンフレーク 車糖（上白糖）	ひまわり油 菜種白絞油 ごま油	574	15.4	32.1	2.9
26	金	麦ご飯 鯉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 鶏むね肉 ペーコン（無添加）	飲用牛乳	トマトピューレ缶 にんじん こまつな	しょうが にんにく むきえだまめ（冷凍） だいこん きゅうり たまねぎ 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 ビーフン 車糖（三温糖） 車糖（上白糖）	菜種白絞油 ひまわり油	656	16.3	29.4	2.4
29	月	きびご飯 鮭の柚子みそ焼き さんぴらごぼう カルピスゼリー （フレッシュいちごソースかけ）	○	さわら 米みそ（淡色辛みそ） 鶏肉、ひき肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	しょうが ごぼう ゆず いちご	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） きび 車糖（上白糖） つきこんにゃく カルピス	ごま油 炒りごま（白）	581	16.5	23.5	1.2
30	火	ココア揚げパン ボトフ 春雨サラダ	○	豚肉肩 ウィンナー（無添加）	飲用牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ むきえだまめ（冷凍） にんにく きゅうり	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも 緑豆はるさめ 車糖（上白糖）	ひまわり油 ごま油 菜種白絞油	588	13.7	38.0	2.3
31	水	麦ご飯 鮭のあけぼの焼き 菜の花とキャベツの辛子和え 卵入りひじき汁	○	さけ 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 芽ひじき	きんときにんじん 和種なばな にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） でん粉	マヨネーズ （卵なし）	623	18.7	40.3	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16回

★給食費引き落とし日は、1月26日（金曜日）です。

今月が最終引き落としとなりますので、口座残高をご確認ください。

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	609	15.2	30.4	2.1	316	86	2.0	204	0.24	0.44	15	6.4

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。