

令和4年

1月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
11	火	○	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 白ごま	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 小松菜 かぶ(葉) 大根(葉) せり	558	17.7	28.9	1.9			
12	水	○	親子丼 けんちん汁 白玉あずき	鶏もも 卵 牛乳 豆腐 小豆	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白玉団子	干しいたけ たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ	666	17.2	22.4	2.3			
13	木	○	ジャンバラヤ 魚の辛子マヨネーズ焼き ABCスープ	ベーコン 牛乳 ホキ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんじん キャベツ	610	15.7	34.1	2.9			
14	金	○	ココア揚げパン 白菜のクリームスープ 果物(いよかん)	牛乳 とり肉 生クリーム	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 いよかん	586	13.0	38.4	1.7			
17	月	○	ご飯 イカの松笠焼き おひたし キムチ鍋	牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐	米 白ごま 砂糖 ごま油	生姜 ほうれん草 にんじん もやし にんにく ねぎ 白菜 キムチ(7品不使用) たら	570	22.3	26.2	3.2			
18	火	○	わかめご飯 ししゃもの利休焼き 野菜のツナ和え 具だくさんみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 黒ごま ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	569	19.0	29.7	2.9			
19	水	○	鶏ごぼうご飯 おでん 果物(ぼんかん)	とり肉 油揚げ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ つみれ がんもどき うずら卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	ごぼう にんじん 大根 ぼんかん	627	18.1	31.1	2.9			
20	木	○	スパゲティミートピーンズソース ブロッコリーサラダ	豚ひき肉 チーズ 大豆 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ リー マッシュルーム トマトピューレ パセリ 粉	572	17.4	32.6	2.5			
21	金	○	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 小松菜 キャベツ 大根	586	17.5	28.0	3.0			
24	月	○	あしたばパン タラのクリームソースかけ ポテトスープ	牛乳 たら ハム 生クリーム チーズ ベーコン	あしたばパン 油 片栗粉 上新粉 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが 芋	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん 小松菜	596	17.2	41.5	2.6			
25	火	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 いも団子汁	牛乳 さば 大豆 とり肉	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	613	16.2	36.0	2.7			
26	水	○	麻婆大根丼 チンゲン菜と卵のスープ カルピスゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵 寒天 ゼラチン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 たら チンゲンサイ みかん缶	610	17.1	32.0	2.7			
27	木	○	たくあんごはん 生揚げと野菜のうま煮 野菜の酢味噌あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 白ごま 米ぬか油 里芋 砂糖	練馬たくあん 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	620	15.9	31.5	1.7			
28	金	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のあえ物 かぶの和風汁	牛乳 くじら肉 かつお節 とり肉	米 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ(葉) ねぎ	567	19.8	25.4	1.9			
31	月	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん パインアップル缶 桃缶 みかん缶	560	17.3	30.7	2.1			

※ 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

月	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)	
平均値	594	17.4	31.2	2.5	348	92	2.3	215	0.25	0.48	14	5.2



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク