

令和2年



1月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
8 水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます 七草汁 七草(1月7日)	ぎゅうにゅう ぶり とり	こめ さとう でんぷん こめあぶら さといも	だいごん にんじん れんこん ほししいたけ かぶ かぶのはせり	576	17.3	30.2	2.1				いも
9 木	丸パン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ 大豆とオニオンのスープ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト だいず	まるパン さとう こめあぶら	レモンしょうが にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ	587	19.5	38.8	2.7				魚介
10 金	ゆかりごはん 牛乳 がめ煮 (福岡県の郷土料理) もち入りみぞれ汁 みかん 鏡開き(1月11日)	ぎゅうにゅう とり さつまあげ あつあげ あぶらあげ	こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう しらたまだんご でんぷん	しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん しめじ だいごん みつば みかん	683	15.2	24.0	2.7				種実
14 火	ごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き 野菜の磯和え 呉汁	ぎゅうにゅう さば のり だいず とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら さといも こんにやく	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいごん ほししいたけ ねぎ	643	17.7	37.1	2.7				果物
15 水	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイのスープ ピーチゼリー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな しめじ チンゲンサイ ももジュース	606	13.9	30.0	2.4				いも
16 木	焼きピロシキ 牛乳 6年生 社会科見学 ボルシチ はれひめ ロシア料理	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン こめあぶら はるさめ こむぎこ パンこ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ セロリー にんにく にんじん キャベツ ビート トマトピューレ はれひめ	590	16.2	31.1	3.1				海藻
17 金	シーフードカレーライス 牛乳 ハム入りサラダ	えび いか ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	656	11.8	27.6	2.5				小魚
20 月	あおだいず こんぶ はん ぎゅうにゅう はくさい あまづ 青大豆と昆布のご飯 牛乳 白菜の甘酢漬 いしかり ぼっかいどう きょうどりょうり 石狩汁 (北海道の郷土料理) いよかん	だいず きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ はくさい きゅうり しょうが ゆず ごぼう だいごん ねぎ いよかん	573	18.4	23.9	2.5				卵
21 火	おつきりこみうどん (群馬県の郷土料理) 牛乳 手作りさつま揚げ	とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう とびうお たまご	ほうとう こめあぶら さといも でんぷん さとう あぶら	にんじん だいごん ほししいたけ はくさい ねぎ ごぼう しょうが	588	19.5	30.3	2.8				乳製品
22 水	マーボー豆腐丼 牛乳 だいず 大豆もやしのナムル いちご	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし ごまつな いちご	602	15.4	28.9	2.0				魚介類
23 木	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し こもく じる 五目きんぴら スキー汁	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう さつまいも	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しょうが だいごん ほししいたけ ねぎ	597	18.8	27.7	2.7				豆

全国学校給食週間 (1月24日(金)~30日(木))

24 金	コッペパン 牛乳 いちごジャム くじらのマリアナソース 昔の給食 ポイルキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう くじら にく ぶたにく	コッペパン いちごジャム でんぷん あぶら さとう こめあぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんにく にんじん もやし いら ねぎ セロリー	623	18.7	28.7	3.2				きのこ
27 月	ふかかわ ぎゅうにゅう だいごん 深川めし 牛乳 ふろふき大根 しお 塩ちゃんこ煮 ぼんかん 東京都の郷土料理	あさり あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ とりひきにく とり にく とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん しょうが だいごん たまねぎ はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ ぼんかん	582	18.4	25.2	2.5				卵
28 火	ごはん 牛乳 たんご ふゆやまい くるす トビウオ団子と冬野菜の黒酢あん いとかんてん とり にく とうふ 糸寒天のサラダ 鶏肉と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう とびうお だいず かんてん とり にく とうふ	こめ でんぷん じゃがいも ながいも あぶら はちみつ きびぎとう さとう	にんにく たまねぎ れんこん にんじん エリンギ さやいんげん キャベツ きゅうり だいごん ねぎ	587	17.4	24.1	2.6				小魚
29 水	ごはん 牛乳 キャベツバーグ たくあんサラダ こまつな 小松菜のみそ汁 地産地消 (東京都の食材)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう マヨネーズ (卵なし) でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいごん にんじん きゅうり たくあん ごまつな ねぎ	661	17.4	33.5	3.0				きのこ
30 木	さんさい はん ぎゅうにゅう からあ 山菜ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ だまご汁 秋田県の郷土料理	とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう はたはた	こめ こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ あぶら だまごもち	にんじん わらび ぜんまい たけのこ ほししいたけ ごぼう だいごん まいたけ ねぎ せり	628	16.4	32.7	1.8				果物
31 金	セサミトースト 牛乳 冬野菜のポトフ ツナポテト	ぎゅうにゅう ぶた にく ベーコン ウィナー まぐろかん	しょくパン マーガリン しろすりごま さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいごん キャベツ ブロッコリー かぶ	634	13.7	46.3	2.5				海藻

※ 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17回

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 (ugRAE)	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	613	16.7	30.6	2.6	331	96	2.3	252	0.36	0.52	33	4.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

給食費について

今月も学校給食費の引き落としがあります。毎月の学校給食費の徴収にご協力をお願いします。1月の引き落とし日は、**1月6日(月)**です。

