

# 1月献立表

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			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	牛乳	七草入り肉うどん 竹輪の天ぷら 果物（はれひめ）	牛乳 豚肉 鶏卵 竹輪 油揚げ 青海苔	うどん 小麦粉 米油 揚げ油	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 大根 大根（葉） カブ カブ（葉） ネギ セリ はれひめ	854	17.4	36.5	3.3
12	水	コーヒーストック	ドライカレーライス 大豆とポテトの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	コーヒーストック ヨーグルト 豚挽肉 鶏挽肉 大豆 レンズ豆 青海苔	米 片栗粉 じゃが芋 バター 米油 揚げ油 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 レンコン ゴボウ トマト缶 レーズン ピーマン 桃缶 りんご缶 洋梨缶	930	15.9	22.7	3.4
13	木	牛乳	ご飯、干草焼き ゴボウと蓮根の金平 じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 ワカメ ひじき	米 コンニャク じゃが芋 米油 ゴマ ゴマ油 砂糖	玉ネギ 人参 ほうれん草 ゴボウ レンコン ネギ	814	17.8	32.1	3.5
14	金	牛乳	小豆ご飯 ぶりの照り焼き 炒めなます、むらくも汁	牛乳 鶏卵 ぶり 油揚げ 小豆 豆腐	米 もち米 小麦粉 片栗粉 コンニャク ゴマ 米油 砂糖	大根 レンコン 人参 柚子 タケノコ エノキ茸 白菜 小松菜 ネギ	818	17.9	31.8	3.4
17	月	牛乳	ココア揚げパン ゴマだれサラダ 肉団子入り中華スープ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵	ねじりパン 片栗粉 春雨 揚げ油 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 タケノコ 干し椎茸 生姜 ネギ 白菜 小松菜 キャベツ もやし	743	14.6	44.2	3.3
18	火	牛乳	担々麺 ワカメサラダ	牛乳 豚挽肉 味噌 ワカメ	中華麺 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 人参 干し椎茸 タケノコ もやし 白菜 ネギ キャベツ 小松菜	807	16.0	27.4	4.9
19	水	牛乳	ご飯、豆鮓の南蛮漬 野菜の和え物 五目呉汁	牛乳 鮓 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 米油 砂糖	ネギ 赤ピーマン キャベツ 人参 小松菜 コーン ゴボウ 大根 白菜	764	16.8	28.0	3.4
20	木	牛乳	ご飯、ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮 果物（苺）	牛乳 豚挽肉 鶏卵 鶏肉 うすら卵 さつま揚げ 豆腐 ひじき	米 パン粉 片栗粉 コンニャク じゃが芋 砂糖 米油	玉ネギ 人参 大根 葉ネギ 干し椎茸 レンコン ゴボウ いんげん 苺	857	17.7	29.9	2.8
21	金	牛乳	ワカメご飯 ジャンボ揚げ餃子 炒めナムル、トックスープ	牛乳 豚挽肉 鶏肉 炊込みワカメの素	米 餃子の皮 片栗粉 トック 揚げ油 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 干し椎茸 ニラ キャベツ ネギ もやし 小松菜 人参 玉ネギ 白菜 キムチ 水菜	813	13.9	33.4	4.1
24	月	牛乳	ご飯、鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油和え のっぺい汁	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 コンニャク 里芋 片栗粉 米油 砂糖	キャベツ 人参 生姜 ゴボウ 大根 白菜 ネギ 小松菜	743	19.6	27.9	3.9
25	火	牛乳	コッペパン、いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ワカメ	コッペパン じゃが芋 小麦粉 春雨 米油 バター ゴマ油 ゴマ 苺ジャム 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 グリンピース 胡瓜 もやし キャベツ	774	14.6	35.0	3.6
26	水	牛乳	ご飯、鯨のマリアナソース ゴマ和え 南瓜の味噌汁	牛乳 鯨肉 油揚げ 味噌 ワカメ	米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 ゴマ 砂糖	生姜 白菜 小松菜 もやし 玉ネギ 南瓜 ネギ	758	18.4	21.8	3.9
27	木	牛乳	沢庵ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	牛乳 鶏肉 しらす干し 海苔	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 ゴマ油 ゴマ 揚げ油 砂糖	沢庵 生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 コーン いんげん 白菜 大根 小松菜	846	13.3	33.0	2.9
28	金	牛乳	鶏ゴボウピラフ ブリック*チュニジア ベーコンと白菜のスープ 果物（ぽんかん）	牛乳 鶏肉 うすら卵 ベーコン ひよこ豆 ツナ缶	米 焼売の皮 じゃが芋 米油 バター 揚げ油 砂糖	人参 ゴボウ 玉ネギ 白菜 小松菜 ぽんかん	778	13.0	29.9	2.9
31	月	牛乳	牛肉入りすき煮丼 野菜の磯辺和え 果物（花みかん）	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 海苔	米 玄米 コンニャク 片栗粉 米油 砂糖	玉ネギ ゴボウ 白菜 ネギ 人参 もやし 小松菜 みかん	795	16.1	28.4	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15回

※ 1/19～1/21は2年生は移動教室のため、給食はありません。

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	806	16.2	31.1	3.4	390	115	3.3	280	0.35	0.50	24	7.7