

令和7年

1月献立表

豊玉小学校

実施日	曜日	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 (%)
9	木	冬野菜カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト			米 大麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 桃缶 みかん缶 パインアップル缶			627	12.9	28.0
10	金	きびご飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き 炒めなます 白玉団子汁	牛乳 ぶり とり肉			米 きび 砂糖 米油 里芋 白玉団子			生姜 ゆず 大根 にんじん れんこん 干しいたけ ねぎ 小松菜			622	16.9	28.4
14	火	あしたばパン 牛乳 大豆入りクリームシチュー シーザーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ			あしたばパン 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ ほうれん草 コーン			577	15.4	43.1
15	水	古代赤飯 牛乳 松風焼き ほうれん草のごま和え 沢煮椀	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐			米 黒米 パン粉 砂糖 白ごま 白すりごま			生姜 たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 たけのこ もやし 小松菜			579	18.9	30.0
16	木	麦ご飯 牛乳 酢豚風 華風野菜 ニラともやしのスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨			生姜 にんじん ピーマン 赤ピーマン たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし にら			591	17.3	29.8
17	金	バエリア(スペイン) 牛乳 スペイン風オムレツ お豆のトマトスープ	とり肉 あさり いか 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 豚肉 大豆			米 米油 ジャが芋			にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ粉 セロリ トマト缶 トマトピューレ			640	19.1	32.3
20	月	五目ラーメン 牛乳 じゃがいもと人参の中華炒め マーラーカオ	豚肉 牛乳			中華めん 米油 ごま油 ジャが芋 小麦粉 黒砂糖 はちみつ			にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ レーズン			571	14.7	24.7
21	火	ごまごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め 果物(りんご)	牛乳 豚ひき肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ			米 大麦 白ごま 米油 ジャが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉			生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 りんご			581	14.7	24.9
22	水	練馬のネギ塩豚丼 牛乳 大豆入りさつま汁 果物(花みかん)	豚肉 牛乳 油揚げ 大豆 みそ			米 大麦 米油 しらたき 片栗粉 白ごま ごま油 さつま芋			たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン 大根 みかん			614	16.1	28.0
23	木	ご飯 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 野菜のからし和え 五目汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき 豚肉 なた			米 白ごま 片栗粉 油 砂糖 米油			にんじん れんこん もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ ねぎ			562	17.8	31.4
24	金	フレンチトースト 牛乳 パンキンポタージュ キャベツとツナのソテー	卵 牛乳 とり肉 クリーム まぐろ缶			国内産小麦粉パン バター 砂糖 米油 小麦粉			たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ粉 キャベツ にんじん もやし			566	14.8	44.0
27	月	とり飯(宮崎県) 牛乳 おび天(宮崎県) 青梗菜の和え物 ちゃんご風汁	とり肉 牛乳 豆腐 とびうお みそ 豚肉 厚揚げ			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 油			生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん チンゲンサイ 白菜 えのきたけ しめじ ねぎ			569	20.7	32.0
28	火	キャロットスティックがけ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ にんじんゼリー	とり肉 大豆 牛乳 クリーム まぐろ缶 アガー			米 大麦 米油 バター 小麦粉 砂糖			にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ粉 キャベツ 小松菜 レモン にんじん みかんジュース			688	12.7	37.8
29	水	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 わかさぎの甘辛揚げ 浦上そぼろ(長崎県) かぶの和風汁	豚肉 牛乳 わかさぎ さつま揚げ			米 大麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく			キムチ(アル不使用) 練馬たくあん 生姜 にんじん ごぼう もやし かぶ しめじ かぶ(葉)			547	18.7	31.8
30	木	麦ご飯 牛乳 クジラの竜田揚げ 白菜のゆず風味 根菜のごま汁	牛乳 くじら肉 とり肉 厚揚げ			米 大麦 片栗粉 油 米油 こんにゃく 白ごま(なり) 白すりごま			生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう 大根 れんこん ねぎ			607	19.6	29.1
31	金	衣笠丼 牛乳 豆腐とじゃがいものみそ汁 果物(柑橘)	油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 高野豆腐 豆腐 みそ わかめ			米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャが芋			にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ			622	17.7	30.8

※ 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

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	598	16.7	31.6	2.5	349	91	2.4	256	0.29	0.47	15	5.4
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	25	4.5以上

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



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

~12月に使用したおもな食材の生産地~

大根: 千葉県	にんじん: 千葉県	白菜: 長野県	もやし: 栃木県
里芋: 埼玉県	キャベツ: 茨城県	玉ねぎ: 北海道	しめじ: 長野県
かぶ: 千葉県	にんにく: 青森県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 茨城県
じゃがいも: 北海道	豚肉: 茨城県	白菜: 茨城県	ピーマン: 茨城県
りんご: 山形県	鶏肉: 鳥取県	米: 秋田県	ごぼう: 群馬県

給食室から

学校給食の実施にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございます。冬休み明けは1月9日(木)から給食開始となります。
3学期も安心安全な給食を提供していきたいと思っております。
引き続きよろしくお願いいたします。