



1月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量 1食分* (kcal)	たんぱく質 たんぱく質 (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	ごはん 牛乳 松風焼き 七草汁 くだもの(みかん) 七草献立	豚肉 豆腐 卵 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 みかん	米 パン粉 砂糖	ごま 米油	566	16.8
12	水	ハムチーズトースト 牛乳 コーンチャウダー ほうれんそうサラダ	ハム ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん パセリ粉 ほうれん草	たまねぎ コーン もやし	胚芽パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	561	17.2
13	木	おやこどん 牛乳 和風じゃこサラダ 親子丼 牛乳 すりおろしりんごゼリー	鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ アガー	小松菜 にんじん	たまねぎ きゅうり りんご りんごジュース	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま 米油	594	16.1
14	金	あずきごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き けんちん汁 おひたし 小正月献立	小豆 ぶり 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 もち米 砂糖 こんにゃく 里芋	黒ごま 米油	583	20.7
17	月	レンズドライカレー 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン もやし きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	米油	574	15.5
18	火	ミルクパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ コーンポテト	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん	マッシュルーム たまねぎ セロリー キャベツ コーン	ミルクパン パン粉 じゃが芋	マヨネーズ 米油 バター	581	19.6
19	水	茶飯 牛乳 おでん 野菜ののりあえ	竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うずら卵 かつお節	牛乳 昆布 のり	にんじん 小松菜	大根 もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ じゃが芋		530	17.5
20	木	ひじきごはん 牛乳 呉汁 いもち	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	ひじき 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 でんぶん	米油	581	15.3
21	金	豆腐の中華煮 牛乳 もやしとにらの炒めもの くだもの(ぼんかん)	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし ぼんかん	米 麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま油	583	18.6
24	月	日本の郷土料理(岩手県) 盛岡じゃじゃめん 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ みかん缶 桃缶 りんご缶 パインアップル缶	うどん 砂糖 でんぶん	米油 ごま油	557	15.8
25	火	練馬産食材献立 練馬大根のたくあんごはん 牛乳 鮭の香味焼き すいとん汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	練馬たくあん にんにく 生姜 ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	米油 ごま油 ごま	549	19.4
26	水	麦ごはん 牛乳 クジラの竜田揚げ かきたま汁 すろっぼ 日本の郷土料理(和歌山県)	くじら肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ ねぎ 大根	米 麦 でんぶん 砂糖	米油	569	21.0
27	木	日本の郷土料理(沖縄県) シシジュージ (沖縄風炊き込みごはん) 牛乳 イナムドゥチ (沖縄風豚汁) サーターアングギー	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ 卵	昆布 牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖	米油	654	17.7
28	金	伊豆諸島産食材献立 あしたばパン 牛乳 クリームシチュー 糸寒天サラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	あしたばパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	558	14.6
31	月	わかめごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ のつべい汁 切り干しときゅうりのごま酢あえ	鶏肉	わかめ 牛乳 わかさぎ	にんじん	大根 ねぎ 切干大根 きゅうり	米 麦 でんぶん 里芋 こんにゃく ちくわぶ 砂糖	米油 ごま	560	16.0

※ 学校行事・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。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されています。

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	571	17.4	29.3	2.6	358	88	2.3	256	0.35	0.53	23	5.2
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

