



1月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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				
10 火	昆布ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 七草すいとん	鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 ぶり			米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉粉			干しいたけ ごぼう にんじん 生姜 ゆず 大根 白菜 かぶ せり			580	27.8
11 水	シーフードピラフ 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか 牛乳 鶏肉 いんげん豆			米 麦 米油 バター さつま芋 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 生姜 白菜 小松菜			600	19.3
12 木	親子丼 牛乳 わかめとじゃこのサラダ くだもの(りんご)	鶏肉 卵 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ			米 麦 砂糖 でんぷん 米油			たまねぎ 小松菜 もやし にんじん きゅうり りんご			579	24.2
13 金	あずきごはん 牛乳 松風焼き 五目汁	小豆 牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 鶏肉			米 もち米 ごま パン粉 砂糖 でんぷん			にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ			529	24.0
16 月	豆わかごはん 牛乳 焼きししゃも じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	わかめ 大豆 牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐			米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋			たまねぎ にんじん さやいんげん			582	28.1
17 火	ツナチーズトースト 牛乳 白菜の米粉クリーム煮 野菜ソテー	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉			食パン マヨネーズ 米油 じゃが芋 米粉 バター			レモン たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム 白菜 もやし ほうれん草			610	27.6
18 水	ごまごはん 牛乳 くじらの電田揚げ 貝だくさんみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ			米 麦 ごま でんぷん 米油			生姜 キャベツ 大根 小松菜 にんじん たまねぎ みかん			558	26.9
19 木	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のレモン醤油あえ	牛乳 豚肉 なたと 豆腐			米 米油 こんにゃく 焼き麩 砂糖			たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり レモン			558	25.6
20 金	バターライス 牛乳 ホークストロガノフ コーンサラダ くだもの(いちご)	牛乳 豚肉 生クリーム			米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖			パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン いちご			564	20.0
23 月	あんかけチャーハン 牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 卵 牛乳 大豆 青のり			米 麦 米油 でんぷん ごま油 じゃが芋			生姜 ねぎ にんじん だけのこ 大根 干しいたけ			581	23.7
24 火	練馬大根のたくあんごはん 牛乳 冬野菜とがんとときの煮物 野菜の酢みそあえ	牛乳 鶏肉 がんととき みそ			米 麦 米油 ごま油 ごま 里芋 こんにゃく 砂糖			練馬たくあん 大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜			574	24.0
25 水	米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 練馬産人参のキャラットポタージュ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム			米粉パン 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 バター			たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン			615	30.4
26 木	かてめし 牛乳 日本の郷土料理(埼玉県) ゼリーフライ まゆ玉汁 くだもの(ぼんかん)	油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから 鶏肉 なたと			米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 白玉団子 里芋			ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ しめじ ほうれん草 ぼんかん			597	20.2
27 金	ごはん 牛乳 伊豆諸島産食材献立 鮭のからしみそ焼き かきたま汁 糸寒天サラダ	牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵 寒天			米 ごま油 砂糖 でんぷん 米油			にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ			556	28.8
30 月	ほうとう 牛乳 日本の郷土料理(山梨県) いかの天ぷら くだもの(デコボン)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 いか 卵			ほうとう 小麦粉 米油			ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 デコボン			580	28.2
31 火	レンズドライカレー 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ すりおろしりんごゼリー	牛肉 豚肉 レンズ豆 牛乳 アガー			米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん りんご りんごジュース			642	21.5

※ 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。
 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るため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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 (μgRAE)	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	582	17.2	30.6	2.5	333	87	2.2	220	0.27	0.45	17	5.4

<1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	だいこん	千葉県	みかん	静岡県
しょうが	高知県	ねぎ	練馬区	こまつな	練馬区	いちご	宮崎県
にんじん	千葉県	さといも	埼玉県	キャベツ	愛知県	ぼんかん	愛媛県
たまねぎ	北海道	さつまいも	茨城県	えのきたけ	長野県	でこぼん	熊本県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	さやいんげん	沖縄県	米	岩手県
セロリ	静岡県	たけのこ	愛媛県	はくさい	茨城県	鶏卵	栃木県
もやし	栃木県	ビーマン	宮崎県	せり	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 千葉県 東京都 群馬県 北海道
かぼちゃ	北海道	ほうれんそう	群馬県	かぶ	千葉県	鶏肉	宮崎県 高知県 岩手県 北海道 青森県 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
				りんご	青森県	牛乳	

