

1月



こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	○ 野菜たっぷりカラフル丼 さつま芋のみそ汁 みかん	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 さつま芋	小松菜 赤パプリカ にんじん コーン たまねぎ みかん	637	16.4	32.5	1.7
9	木	○ ジャージャー麺 じゃが芋と人参の塩炒め 型抜きチーズ	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン ★チーズ	中華めん 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋	きゅうり もやし 生姜 ねぎ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ビーマン	591	17.9	36.1	3.1
10	金	○ きびごはん 松風焼き 炒めなます 白玉汁	★牛乳 とりひき肉 みそ	米 きび 片栗粉 砂糖 ★白ごま 米油 里芋 ★白すりごま 白玉団子	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根 小松菜	604	16.4	26.1	2.1
14	火	○ じゃことひじきのチャーハン カロテンサラダ 白菜とキャベツのスープ	★ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき ★牛乳 ベーコン とり肉	米 大麦 ごま油 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん コーン 白菜 小松菜 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	589	15.6	30.7	2.6
15	水	○ ごはん たまご焼きの甘酢あんかけ 野菜のソース炒め かぼちゃのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん コーン 小松菜 干ししいたけ 赤パプリカ キャベツ もやし かぼちゃ	627	17.8	28.6	2.7
16	木	○ 国産小麦の食パン 手作りりんごジャム 大根とツナのサラダ 根菜のポトフ	★牛乳 ★まぐろ ベーコン 豚肉 大豆	★国内産小麦粉パン 砂糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋	りんご缶 りんごジュース 大根 キャベツ 小松菜 コーン にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉	544	16.0	34.1	2.5
17	金	○ きびごはん わかさぎの天ぷら 野菜の甘みそ和え キャベツと豚肉のみそ汁	★牛乳 ★わかさぎ みそ 豚肉 厚揚げ	米 きび ★揚げ油 小麦粉 砂糖 米油	キャベツ 小松菜 もやし にんじん ねぎ	586	18.1	31.0	2.1
20	月	○ ごはん ぶた肉のねぎみそ炒め 大根とほうれん草のサラダ たまごとじ汁	★牛乳 豚肉 みそ とりもも 豆腐 ★卵	米 米油 ★白すりごま 片栗粉 砂糖	ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ 大根 コーン ほうれん草 小松菜 干ししいたけ	600	18.3	30.0	2.4
21	火	○ とり飯 小松菜とさつまあげの炒め物 かねんしゅい	とり肉 ★牛乳 ★さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう キャベツ 小松菜 大根 白菜 ねぎ	584	14.4	26.0	2.5
22	水	○ 練馬産ねぎの焼き鳥丼 根菜のごま汁 清見オレンジ	とりもも 厚揚げ のり ★牛乳 とり肉	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ★白ごま	生姜 ねぎ ビーマン にんじん ごぼう 大根 れんこん オレンジ	621	16.3	34.2	2.4
23	木	○ ポークカレー レンズ豆のカラフルサラダ りんご	豚肉 ★牛乳 レンズ豆	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 にんじん キャベツ 赤パプリカ ほうれん草 ★りんご	653	13.0	31.8	2.6
24	金	○ ごはん クジラの竜田揚げ 白菜のぼん酢和え 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 くじら肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず 大根 ねぎ	572	19.2	26.6	2.2
27	月	○ ごはん 昆布の佃煮 鮭の塩焼き キャベツの塩もみ とん汁	★牛乳 刻み昆布 ★鮭 豚肉 油揚げ みそ	米 ざらめ ★ごま 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	571	20.2	28.2	2.5
28	火	○ きびごはん 和風ハンバーグ人参ソース 青菜のサラダ じゃが芋とたまねぎのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 わかめ 厚揚げ みそ	米 きび 米粉パン粉 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 青菜	601	17.0	33.2	2.5
29	水	○ ごはん とり肉のにんにくみそ焼き もやしと青菜のごま炒め けんちん汁	★牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま 里芋 こんにゃく	にんにく もやし にんじん 青菜 ごぼう 大根 ねぎ	553	16.7	32.2	1.3
30	木	○ コッペパン シェパードパイ キャベツサラダ ABCスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン ひよこ豆	★コッペパン じゃが芋 ★バター 米油 砂糖 もち麦 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	594	16.3	36.5	2.9
31	金	○ ムロアジのそぼろ丼 ちくわぶ入りみそ汁 いちごみるくプリン	★むろあじ とりひき肉 みそ ★牛乳 豚肉 豆腐 ★コンデンスミルク アガー	米 米油 砂糖 ちくわぶ いちごジャム	生姜 にんじん たまねぎ 大根 干ししいたけ さやいんげん キャベツ ほうれん草	603	19.5	27.8	2.0

※給食回数17回 ※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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

1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	596	17.0	30.9	2.4	351	89	2.3	293	0.3	0.47	18	6.1