

令和5年



1月献立表



旭町小学校

実施日	日	曜	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)
10	火		ほたてのご飯 牛乳 松風焼き 七草汁 みかん 七草の献立	きざみこんぶ ほたて とり あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ	こめ もちごめ むぎ さとう こめぬかあぶら パンこ ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん はくさい せり かぶ こまつな みかん	633	18.1	26.6	2.4
11	水		ちくさ 干草うどん 牛乳 かぼちゃとイカの天ぷら	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう いか	うどん こむぎこ あぶら	ほししいたけ だいこん たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	607	18.3	37.2	1.8
12	木		チキンライス 牛乳 バジルポテト ソーセージ入りポトフ	とりにく ぎゅうにゅう とりもも ソーセージ いんげんまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン グリンピース にんにく にんじん キャベツ	640	12.8	32.3	1.9
13	金		きびご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ	こめ おおむぎ きび さとう かたくりこ しろうごま しらたき きりたんぼ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	621	17.5	28.6	1.9
16	月		ごはん 牛乳 手作りふりかけ 筑前煮 野菜の甘みそ和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし とりにく さつまあげ みそ	こめ むぎ しろうごま こめぬかあぶら こんにやく さとも さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな キャベツ	642	15.6	27.6	2.0
17	火		チーズパン 牛乳 メンチカツ ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく とりにく いんげんまめ	チーズパン パンこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ セロリー	638	19.2	37.0	2.6
18	水		こんぶ 昆布ご飯 牛乳 ししゃもの明日葉揚げ 小松菜のお浸し じゃがいものみそ汁	とりにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが あしたば こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	596	14.5	33.5	2.4
19	木		ビビンバ 牛乳 ザーサイスープ ブドウゼリー	きざみこんぶ ぶたひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ほししいたけ ザーサイ ねぎ ぶどうジュース ぶどうかん	632	15.1	30.8	2.6
20	金		シーチキンライス 牛乳 ココット焼き オニオンスープ みかん	まぐろかん ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう ひよこまめ いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン グリンピース パセリ にんじん コーン みかん	629	16.9	28.2	2.6
23	月		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 大根のきんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	602	21.5	29.5	2.5
24日～30日 全国学校給食週間										
24	火		かしわめし 牛乳 油豆腐めん かねんしゅい いちご 九州地方の郷土料理	とりもも あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さとう そうめん ごまあぶら さつまいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ ピーマン だいこん はくさい こまつな いちご	638	13.5	24.7	3.3
25	水		ターメリックライス 牛乳 キーマカレー キャロットドレッシング サラダ キャロットケーキ 練馬区産人参を使った献立	ぎゅうにゅう とりにく パルメザンチーズ レンズまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー グリンピース キャベツ きゅうり オレンジジュース	682	12.1	29.3	2.3
26	木		キムチたくあんご飯 牛乳 ジャンボしゅうまい 野菜中華スープ 練馬大根たくあん漬けを使った献立	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ しゅうまいのかわ さとう	しょうが にんにく だいこん キムチ(アレルギー-27品不使用) たまねぎ にんじん たけのこ いら ねぎ はくさい ほししいたけ	625	15.4	29.2	2.3
27	金		コッペパン 牛乳 いちごジャム くじらのマリアナソース コーンポタージュ 昔の給食の献立	ぎゅうにゅう くじらにく ベーコン	コッペパン いちごジャム かたくりこ さとう あぶら こめぬかあぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ	623	18.7	32.5	2.4
30	月		茶めし 牛乳 おでん 野菜のゆずみそ和え	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう がんもどき つみれ さつまあげ ちくわみそ	こめ じゃがいもこんにやく ちくわぶ さとう	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ ゆず	618	17.1	28.3	2.6
31	火		ハヤシライス 牛乳 10品目サラダ いちご	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう えんどう	こめ むぎ こめあぶら さとう こむぎこ こめぬかあぶら はちみつ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ はくさい キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン にんじん コーン だいこん パセリ いちご	629	13.2	33.2	2.1

※ 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	628	16.2	30.5	2.4	330	91	2.3	214	0.25	0.44	16	5.9



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は1月17日(火)です。

＜今月の給食目標＞

みんなで協力して食事の場を作ろう