



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和6年

1月献立表

春日小学校

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)
9	火	ごはん ★牛乳 ★チキンカレー グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく		こめ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー		588	12.7	31.1	2.0
10	水	★揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 ポトフ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず		★ミルクパン あぶら しろすりごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★りんご		642	15.8	40.1	2.2
11	木	麦ごはん ★牛乳 四川豆腐 無限キャベツ 白玉あずき	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あずき		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しらたまだんご		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり レモン		655	16.5	27.3	1.9
12	金	ご飯 ★牛乳 鯖の文化干し 白菜のぼん酢和え 生揚げと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ		こめ さとう じゃがいも		はくさい にんじん こまつな ゆず ごぼう だいこん		613	16.5	37.4	2.4
15	月	黒米ごはん ★牛乳 松風焼き 炒めなます 七草汁風	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ とりにく		こめ くるまいパンこ さとう しろごま ちょうごうゆ さといも		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん れんこん ほししいたけ かぶ せり かぶ (は)		586	18.2	29.3	2.3
16	火	かてめし ★牛乳 みそポテト けんちん汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とうふ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら こんにやく		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ		610	12.8	32.3	2.8
17	水	★えびピラフ ★牛乳 ★グラタン ★みかん	えび ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム ★チーズ		こめ ★バター ちょうごうゆ こむぎこ マカロニ パンこ		たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ★みかん		621	15.5	32.8	1.7
18	木	ごはん ★牛乳 ★ふくさたまご 塩昆布サラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご しおこんぶ とうふ みそ あぶらあげ		こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら しろごま		にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース はくさい きゅうり しめじ		572	17.5	31.9	2.5
19	金	★ガーリックトースト ★牛乳 ★チリコンカン もやしと1-2のり	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★チーズ		★しょくパン マーガリン ちょうごうゆ じゃがいも さとう		にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん もやし コーン ほうれんそう		552	16.7	43.9	2.5
22	月	麦ごはん ★牛乳 白身魚のマヨコーン焼き にんじんシリシリ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ホキ まぐろかん とりにく ★たまご		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) ちょうごうゆ かたくりこ		コーン パセリ もやし にんじん いら たまねぎ はくさい ほうれんそう		555	18.5	30.8	2.4
23	火	ごはん ★牛乳 れんこんシュウマイ ピリからもやし さつまいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あぶらあげ みそ		こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま さつまいも		たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし こまつな にんじん		613	15.1	25.4	2.8
24	水	スパゲティミートソース ★牛乳 にんじんドレッシングのサラダ ★にんじんケーキ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★クリーム		スパゲティ オリブゆ ちょうごうゆ さとう こむぎこ ★バター		にんにく しょうが にんじん (じぼ) たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトかん パセリ キャベツ ブロッコリー		665	14.0	34.1	1.7
25	木	練馬大根のたくあんごはん ★牛乳 肉じゃが キャベツのさっぱり和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ		ねりまたくあん たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし		590	16.4	27.6	2.7
26	金	ごはん ★牛乳 つくね焼き 青菜ともやしのおひたし せんべい汁 (青森県郷土料理)	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ かつおぶし とりにく		こめ パンこ さとう ごまあぶら なんぶせんべい		にんじん たまねぎ もやし こまつな ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい		585	17.0	25.2	2.4
29	月	とり飯(宮崎県郷土料理) ★牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい(宮崎県郷土料理)	とりにく ★ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう くるごと しろすりごま さつまいも かたくりこ		しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん はくさい ねぎ		567	14.0	24.6	2.3
30	火	麦ごはん ★牛乳 わかさぎのから揚げ 切干大根の含め煮 ★どさんこ汁 (北海道郷土料理)	★ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ ぶたにく みそ		こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ さとう ごまあぶら じゃがいも ★バター		にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン		556	16.0	27.4	2.3
31	水	★親子丼 ★牛乳 白菜のおひたし 味噌汁	とりにく なた ★たまご ★ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら		ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい		589	19.2	29.3	2.9

※ 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17回 ★アレルギー対応食材

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	16.0	31.2	2.3	331	90	2.3	227	0.26	0.45	15	6.1
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。