



令和7年

1月献立表

春日小学校

| 実施日 | 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 | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| 8 | 水 | ★昭和カレー ★牛乳 福神漬けわかめスープ | ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ | こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら | にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ ねぎ | 674 | 14.1 | 35.3 | 3.3 | | | |
| 9 | 木 | ★ガーリックフランス ★牛乳 ★マカロニクリーム煮 ★りんご | ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★だっしふんにゅう ★クリーム | ★ソフトフランスパン ★バター ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ マカロニ | にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー ★りんご | 618 | 15.0 | 41.8 | 2.4 | | | |
| 10 | 金 | ごはん ★牛乳 さばの文化干し ひじきの煮物 吉野汁 白玉あずき | ★ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ あずき | こめ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん しらたまだんご | にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん こねぎ | 651 | 15.5 | 34.4 | 2.8 | | | |
| 14 | 火 | ほうとううどん ★牛乳 ちくわの天ぷら ★みかん | ぶたにく みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり | ほうとう ちょうごうゆ こむぎこ かたくりこ | はくさい にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ★みかん | 593 | 18.9 | 26.7 | 3.3 | | | |
| 15 | 水 | アルファ米赤飯 ★牛乳 松風焼き 紅白なます すまし汁 | ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいたし みそ とりにく | アルファかまい ちょうごうゆ くるごま パンこ さとう しろごま さといも てまりふ | しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みつば | 611 | 17.9 | 28.1 | 2.5 | | | |
| 16 | 木 | ★オムチキライス ★牛乳 フライドポテト ★コーンスープ | とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン 豆乳入りホイップ | こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも あぶら | トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン | 693 | 12.6 | 36.4 | 3.0 | | | |
| 17 | 金 | 麦ごはん ★牛乳 ★ブルコギ サムゲタン風スープ | ★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく | こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ★りんご なら だいこん しめじ ねぎ | 633 | 14.8 | 39.0 | 2.0 | | | |
| 20 | 月 | ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ きゃべつの甘味噌かけ ★いよかん | ★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご みそ | こめ こんにやく さとう ごまあぶら | たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ★いよかん | 589 | 17.2 | 30.3 | 2.0 | | | |
| 21 | 火 | キムチチャーハン ★牛乳 トックスープ ★お菓子な目玉焼き | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぎゅうもも かんでん | こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら トック ★カルピス | にんじん ピーマン キムチ しょうが たまねぎ こまつな ももかん | 648 | 12.7 | 28.6 | 2.7 | | | |
| 22 | 水 | 練馬ネギの塩豚丼 ★牛乳 きゅうりの浅漬け かぶのみそ汁 | ぶたにく ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ | こめ ちょうごうゆ かたくりこ しろごま ごまあぶら | にんじん ねぎ (じば) レモン きゅうり もやし かぶ かぶ (は) | 597 | 17.5 | 35.6 | 2.7 | | | |
| 23 | 木 | ★長崎ちゃんぽん ★牛乳 ★かすていら | ぶたにく ★えび ★うずらたまご いか なると ★ぎゅうにゅう ★たまご | ちゅうかめん ちょうごうゆ かたくりこ こむぎこ さとう はちみつ ざらめ | しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ | 662 | 16.2 | 34.0 | 2.5 | | | |
| 24 | 金 | ごはん ★牛乳 焼き鮭 筑前煮 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ | こめ ちょうごうゆ こんにやく さといも さとう | ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん こまつな | 578 | 20.8 | 30.4 | 3.1 | | | |
| 27 | 月 | ★しらすごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 花野菜サラダ さつまいもの豚汁 | ★しらすほし ★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご ぶたにく とうふ みそ | こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも | ほししいたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ごぼう だいこん | 625 | 17.6 | 34.1 | 2.9 | | | |
| 28 | 火 | ごはん ★牛乳 ★チーズインハンバーグ ★ブロッコリー プチトマト マヨネーズ 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく ★チーズ とうふ みそ | こめ ちょうごうゆ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ さとう ★マヨネーズ | たまねぎ にんじん ブロッコリー ミノトマト こまつな ねぎ | 685 | 16.9 | 41.5 | 2.7 | | | |
| 29 | 水 | 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 しらたき じゃがいも さとう | ねりまたくあん たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし | 586 | 16.5 | 27.8 | 2.6 | | | |
| 30 | 木 | ごはん ★牛乳 鶏のからあげ もやしのナムル 味噌汁 ★いちご | ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ | こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろごま | にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ★いちご | 619 | 16.0 | 37.8 | 2.9 | | | |
| 31 | 金 | ★食パン ★牛乳 みかんジャム ★豆乳のクリームシチュー ガーリックサラダ | ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう 豆乳入りホイップ | ★しょくパン グラニューとう コーンすたーち ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ | みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ こまつな コーン | 593 | 14.6 | 37.9 | 2.4 | | | |

※ 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 | 627 | 16.1 | 34.2 | 2.7 | 322 | 83 | 2.2 | 238 | 0.29 | 0.48 | 18 | 5.5 |
| 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値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)の値です。