

令和7年



1月献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
9	木		七草 七草入り肉うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 米油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ かぶ(葉) ねぎ せり	660	18.4	37.8
10	金		鏡開き ごはん 牛乳 鯖の七味焼き 里芋とごぼうのみそ汁 白玉ぜんざい	牛乳 さば 厚揚げ みそ 小豆	米 砂糖 ごま 里芋 トック	にんにく ねぎ 生姜 ごぼう 大根 小松菜	675	17.1	26.3
14	火		豚肉のすき煮 牛乳 野菜の磯辺和え フルーツポンチ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 玄米 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 みずあめ スイーツこんにやく	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん缶 パインアップル缶	621	16.2	23.6
15	水		小正月 小豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます のっぺい汁	小豆 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 もち米 ごま 砂糖 米油 こんにやく 里芋 片栗粉	ゆず 大根 金時にんじん ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	601	16.7	29.5
16	木		えびクリームライス 牛乳 コーンサラダ お菓子な目玉焼き	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ 寒天	米 押麦 パター 米油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 マッシュルーム コーン グリーンピース りんご 桃缶	677	14.2	31.4
17	金		ごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうと蓮根の金平 五目呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 米油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 大根 白菜 ねぎ	587	18.1	32.5
20	月		ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 卵 鶏肉 さつま揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 葉ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん	666	17.7	31.8
21	火		奄美の鶏飯 牛乳 野菜の和え物 さつま芋もち	鶏肉 卵 牛乳	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン	574	14.6	24.3
22	水		焼き鶏丼 牛乳 からし和え あんかけ汁	鶏肉 牛乳 油揚げ 竹輪	米 米油 砂糖 片栗粉 そうめん 焼きふ	たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ もやし ほうれん草	611	17.7	30.3
23	木		担々めん 牛乳 チョコレートサラダ くだもの(かんべい)	豚肉 みそ 牛乳 のり	中華めん 米油 砂糖 ごま 練りごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん 白菜 干しいたけ たけのこ もやし ねぎ きゅうり たまねぎ りんご かんべい	591	16.9	30.8
24	金		学校給食週間～明治22年の給食 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き すいとん キャベツのごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 ごま 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	602	19.2	26.3
27	月		学校給食週間～昭和40年代の給食 コッペパン いちごジャム 牛乳 カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし キャベツ	597	14.8	36.2
28	火		学校給食週間～昭和50年代の給食 ごはん 牛乳 鯨のマリアナソース ブロッコリーサラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	生姜 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ 南瓜 ねぎ	613	17.5	26.1
29	水		学校給食週間～世界の料理～韓国 ピビンバ 牛乳 ワカメスープ ココアムース	豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん	629	14.6	38.5
30	木		学校給食週間～産地消費 たくあんごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	しらす干し 牛乳 鶏肉	米 米油 ごま ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たくあん 生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	658	13.7	33.9
31	金		さつま芋ごはん 牛乳 油淋鶏 おひたし	牛乳 鶏肉 かつお節	米 もち米 さつま芋 ごま 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 もやし かぶ 白菜 にんじん ほうれん草	580	15.0	31.7

※ 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	622	16.4	30.8	2.6	332	97	2.2	212	0.30	0.46	14	5.0