

令和5年

1月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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)
10	火	○	冬野菜のカレーライス オニオンサラダ 柑橘果物	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ れんこん 大根 にんじん トマト 缶 キヤベツ きゅうり コーン レモン みかん	652	11.8	28.7	2.8
11	水	○	ご飯 ワラサの照り焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 ぶり とり肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉	生姜 大根 にんじん ゆず かぶ 白菜 ねぎ 小松菜 かぶ (葉) 大根 (葉) せり	565	18.5	32.3	1.8
12	木	○	ココア揚げパン 白菜のクリームスープ おろしドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 もやし 小松菜 きゅうり 大根	588	12.9	42.2	2.2
13	金	○	菜飯 おでん 柑橘果物	ベーコン しらす干し 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵	米 大麦 米ぬか油 白ごま ごま油 こんにやく ちくわぶ 砂糖	小松菜 大根 にんじん ぼんかん	590	17.7	29.4	3.2
16	月	○	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 小松菜 キヤベツ 大根	578	17.6	28.3	2.6
17	火	○	わかめご飯 ししゃもの利休焼き 野菜のツナ和え 具だくさんみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 黒ごま ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	小松菜 キヤベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	570	17.3	31.9	2.8
18	水	○	カラフルピラフ 魚のバーベキュー焼き ABCスープ	牛乳 かじき ベーコン	米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 生姜 にんにく ねぎ りんご レモン キヤベツ	545	18.0	28.7	3.0
19	木	○	スパゲティミートビーンズソース ブロッコリーサラダ	牛ミンチ チーズ 大豆 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトビューレ パセリ粉 ブロッコリー コーン キヤベツ	583	16.9	33.5	2.6
20	金	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 いも団子汁	牛乳 さば 大豆 とり肉	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	622	15.8	36.3	2.4
23	月	○	れんこんきんぴら丼 けんちん汁 白玉あずき	豚ひき肉 牛乳 豆腐 小豆	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 こんにやく じゃが芋 白玉団子	れんこん にんじん ごぼう 大根 ねぎ	650	14.5	24.9	2.0
24	火	○	たくあんごはん 生揚げと野菜のうま煮 野菜の酢味噌あえ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 白ごま 米ぬか油 里芋 砂糖	練馬たくあん 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん キヤベツ もやし 小松菜	603	16.1	32.4	1.7
25	水	○	ジャンバラヤ 練馬産人参の根菜ポトフ 練馬産人参とオレンジのケーキ	ベーコン 牛乳 とり肉 ウインナー 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんじん (地場) キヤベツ 大根 かぶ オレンジジュース	642	11.7	30.0	2.5
26	木	○	麦ご飯 むろあじのハンバーグ ごま和え 鶏肉と野菜のすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 むろあじ ひじき とり肉	米 大麦 バン粉 片栗粉 砂糖 白すりごま	生姜 たまねぎ キヤベツ れんこん にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	575	17.9	24.7	2.7
27	金	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のあえ物 かぶの和風汁	牛乳 くじら肉 かつお節 とり肉	米 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油	生姜 小松菜 キヤベツ もやし にんじん 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ (葉) ねぎ	568	19.8	25.4	2.0
30	月	○	チキンアドボ ニラカ 果物 (りんご)	とり肉 うずら卵 牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ 生姜 セロリー キヤベツ チンゲンサイ さやいんげん りんご	625	18.2	34.1	2.7
31	火	○	あしたばパン 鮭のムニエル クリームシチュー	牛乳 鮭 とり肉 生クリーム	あしたばパン 小麦粉 バター 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ほうれん草	609	20.2	39.5	2.6

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	16.5	31.4	2.5	336	86	2.3	244	0.25	0.46	16	5.3



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク