令和6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			
			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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
9	火	冬野菜のカレーライス 飲用牛乳 マカロニとブロッコリーのペペロンチーノ風	豚肉 牛乳 まぐろ	米 米ぬか油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ オリーブ油	生姜 にんにく たまねぎ れんこん 大根 にんじん トマト缶 ブロッコリー キャベツ	702	12.6	33.8	2.7
10	水	ご飯 飲用牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 ぶり とり肉	米 砂糖 片栗粉	生姜 大根 にんじん ゆず かぶ 白菜 小松菜 かぶ（葉） 大根（葉） せり	543	18.6	29.5	2.0
11	木	ゆかりご飯 飲用牛乳 生揚げと野菜のうま煮 白玉ぜんざい	牛乳 とり肉 厚揚げ 小豆	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖 白玉団子	生姜 干ししいたけ にんじん 大根	635	14.9	24.5	1.5
12	金	麦ご飯 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 手作りひじきふりかけ 根菜の味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース 大根 大根（葉）	565	17.0	28.8	2.6
15	月	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き すき昆布の炒め煮 飛鳥汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 油揚げ とり肉 みそ	米 大麦 ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 たまねぎ 大根（葉）	545	17.5	28.9	2.9
16	火	こまツナご飯 飲用牛乳 揚げじゃがと大豆の甘みそ和え 野菜ときのこのすまし汁	まぐろ 牛乳 大豆 みそ とり肉	米 ごま油 白ごま 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	生姜 小松菜 にんじん 大根 もやし えのきたけ しめじ 大根（葉）	549	13.7	30.5	2.3
17	水	スパゲティミートソース 飲用牛乳 バジドレサラダ 人参とオレンジのケーキ	豚ひき肉 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 小麦粉 バター	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 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	711	15.1	33.5	2.7
18	木	親子丼 飲用牛乳 豆腐のチゲ風スープ	とり肉 卵 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース にんにく 生姜 キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) 大根 にら	588	19.1	28.3	3.0
19	金	シュガートースト 飲用牛乳 ミネストローネ 青菜ときのこのソテー	牛乳 とり肉 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜 キャベツ しめじ	530	15.2	39.4	2.1
22	月	キムたくご飯 飲用牛乳 さつま汁 高野豆腐のきなこラスク	豚肉 牛乳 とり肉 みそ 高野豆腐 きな粉	米 ごま油 白ごま こんにゃく さつま芋 油 小麦粉 グラニュー糖	にんにく キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) たくあん たまねぎ にら にんじん 大根 大根（葉）	651	19.4	35.9	2.5
23	火	ご飯 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 果物(いよかん)	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 バター 里芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 大根 大根（葉） いよかん	561	18.8	22.6	2.0
24	水	練馬産人参のキャロットライス　クリームソースかけ 飲用牛乳 練馬産人参と冬野菜のスープ	とり肉 牛乳	米 バター 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ 白菜 かぶ（葉）	523	14.7	32.5	1.7
25	木	麻婆大根丼 飲用牛乳 五目さっぱりスープ	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ にんじん 大根 にら たまねぎ もやし キャベツ 大根（葉）	544	16.3	28.6	8.9
26	金	ご飯 飲用牛乳 むろあじとひき肉のハンバーグ玉ねぎソース もやしのカレー炒め かぶの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 むろあじ ひじき	米 パン粉 片栗粉 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	生姜 たまねぎ れんこん にんにく もやし にんじん キャベツ かぶ えのきたけ しめじ かぶ（葉）	568	16.5	22.7	2.5
29	月	麦ご飯 飲用牛乳 豚肉のバラ焼き せんべい汁 果物（りんご）	牛乳 豚肉 とり肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 南部せんべい	たまねぎ キャベツ りんご にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 白菜 えのきたけ 大根（葉）	629	15.3	27.5	2.1
30	火	あしたばパン 飲用牛乳 魚の包み揚げ 白菜のシチュー	牛乳 たら チーズ とり肉 生クリーム	あしたばパン 春巻きの皮 小麦粉 油 米ぬか油 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 小松菜	591	20.7	42.6	2.4
31	水	ご飯 飲用牛乳 いかのヤンニョムソース 切干大根のナムル クッパ風スープ	牛乳 いか　豚肉 卵	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 白ごま ごま油 米ぬか油	生姜 にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) たけのこ もやし 干ししいたけ にら	606	17.6	28.2	3.2

※　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

日本食品標準成分表が改訂され、２０２０年版（８訂）になりました。２０２０年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表２０１５年版（７訂）をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

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

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	591	16.6	30.5	2.8	344	88	2.1	211	0.26	0.45	14	5.5