

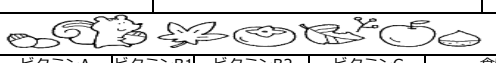
令和8年 1・1月 のこんだて



大泉小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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	Ｉネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
4	水	○	＊ホイコーロー丼　＊こんにゃくサラダ　＊大学芋　1年遠足	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく ★しろごま さつまいも あぶら みずあめ ★くろごま	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ キャベツ ピーマン もやし きゅうり コーン	694	12.1
5	木	○	＊スパゲティハヤシソース　＊コールスロー　＊りんごのケーキ	かんてん ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ★たまご	スパゲティ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン りんごジュース りんご	712	13.5
6	金	○	＊七分づきごはん　＊カレー油みそ　＊あじぎょうざ　＊なめこ汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく むろあじ とうふ あぶらあげ ★わかめ みそ	こめ こめぬかあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にら ねぎ ★ほししいたけ ★なめこ	632	16.6
9	月	○	＊あんかけチャーハン　＊五目春雨　＊フルーツヨーグルト	★たまご ぶたにく なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	こめ もちむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ はくさい チンゲンサイ コーン きゅうり もやし ももかん バナナ りんごかん ★パインアップルかん みかんかん	688	13.5
10	火	○	＊ゴマご飯　＊里芋の揚げ煮　＊ごまあえ　＊すりおろしりんごゼリー	★ぎゅうにゅう とりもも ちくわ アガー	こめ ★くろごま こめぬかあぶら こんにゃく さとう あぶら さといも ★しろすりごま りんご	しょうが ごぼう ★ほししいたけ にんじん たけのこ ★さやいんげん はくさい こまつな りんごジュース	640	13.8
11	水	○	＊ぼっかけ飯　＊芋あべかわ（福井郷土料理）　＊昆布あえ　4年遠足	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう きなこ しおこんぶ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ くろざとう ごまあぶら ★しろごま	しょうが ごぼう にんじん こねぎ はくさい きゅうり	632	12.9
12	木		＊金平チーズバーガ　＊飲むヨーグルト　＊白菜のクリームスープ　＊みかん	ぶたひきにく ★チーズ ★ヨーグルト ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	★むえんパン こめあぶら こんにゃく さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ みかん	630	14.6
13	金	○	＊わかめご飯　＊にしんフライ　＊のっぺい汁	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう にしん　40ｇ ★たまご とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	だいこん（じば） にんじん ねぎ（じば）	666	15.7
16	月	○	＊七分づきご飯　＊畑のお肉バーベキューソース　＊ワンタンスープ　＊紀ノ川柿	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたひきにく	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ（じば） にら かき	667	15.4
17	火	○	＊七分づきごはん　＊のりの佃煮　＊揚げ出し豆腐　＊紅葉汁　2年遠足	★ぎゅうにゅう ★のり とうふ とりひきにく とりにく かまぼこ	こめ さとう こめこ あぶら でんぷん かたくりこ	だいこん（じば） しょうが にんじん ★まいたけ ★なめこ ねぎ（じば） こまつな	578	15.8
18	水	○	＊青大豆ご飯　＊おでん　＊白菜のごまサラダ	だいず ★ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ★がんもどき つみれ こんぶ はんぺん ★うずらたまご とうにゅう	こめ もちごめ こんにゃく ちくわぶ こめぬかあぶら さとう ★しろすりごま	だいこん（じば） にんじん はくさい こまつな	599	17.8
19	木	○	＊ブラックカレーライス　＊フレンチサラダ　＊りんご　小中連携給食（大東小・大六小、大泉小・大泉中で同じ給食を食べる日）	ぶたにく ★ひじき ★ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ こめぬかあぶら 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 たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ（じば） コーン こまつな りんご	681	13.2
20	金	○	＊みそラーメン　＊うずら煮卵　＊カフェオレゼリー	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー ★なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら ラード ★しろごま(ねり) こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ（じば） にんじん たまねぎ キャベツ（じば） コーン もやし	622	16.6
24	火	○	＊まいたけご飯　＊かますのもみじ焼き　＊せんべい汁　＊みかん	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう かます	こめ もちごめ こめぬかあぶら マヨネーズ（エッグフリー） なんぷせんべい	にんじん ごぼう ★まいたけ たまねぎ だいこん（じば） ★えのきたけ ねぎ（じば） こまつな みかん	639	17.3
25	水		＊国産小麦粉食パン　＊ジョア　＊レモンクリーム　＊ホワイトシチュー　＊もやしサラダ	★ジョア ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン とりにく ★チーズ	★こくさんこむぎこパン グラニューとう でんぷん ★バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ オリーブゆ さとう	レモン にんにく にんじん たまねぎ もやし きゅうり	640	13.4
26	木	○	＊シスコライス（函館）　＊ジュリエンヌスープ	ぶたひきにく ★チーズ ウインナー ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★マッシュルーム トマトピューレ キャベツ（じば） パセリ	658	14.5
27	金	○	＊三食丼　＊五目汁　＊りんご	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ちくわぶ	しょうが ★えのきたけ こまつな はくさい にんじん だいこん（じば） ねぎ（じば） りんご	643	17.4
30	月	○	＊七分づきごはん　＊手作りふりかけ　＊練馬キャベツメンチ　＊石狩汁　練馬キャベツの日	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたひきにく ★たまご とうふ ★さけ みそ	こめ さとう ★しろごま こめこ こめこパンこ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ（いっせいきゅうしょく） ごぼう だいこん（じば） にんじん ★えのきたけ ねぎ（じば）	655	20.3

＊今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

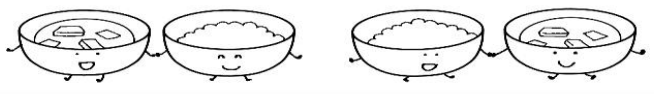


月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	649	15.2	31.2	2.4	364	103	2.4	219	0.34	0.46	19	5.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

