

令和2年度 1月の献立

大泉西小学校

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日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	★行事食 人日の節句★ ご飯 松風焼き 野菜の煮びたし 七草汁 牛乳	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 みそ 青のり		米 油 ごま 白玉団子		たまねぎ にんじん 大根 生姜 かぶ 小松菜 せり 干しいたけ		627	16.2	28.7	2.1
12	火	米粉パン チリコンカン チーズサラダ ぼんかん 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 チーズ		米粉パン 油 砂糖		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ ほうれん草 ぼんかん		617	19.8	36.5	2.2
13	水	牛丼 野菜の香り漬け みそ汁 牛乳	牛肉 牛乳 わかめ みそ		米 麦 油 しらたき 砂糖		生姜 たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ		668	16.8	32.9	2.1
14	木	麦ご飯 家常豆腐 野菜の中華サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり		637	16.4	30.0	2.1
15	金	ご飯 さわらの西京焼き 野菜の磯和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 さわら みそ のり 豚肉 油揚げ		米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉		キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ		605	18.5	26.2	1.8
18	月	ご飯 金時豆の甘煮 ごぼう入り卵焼き 田舎汁 牛乳	牛乳 金時豆 豚肉 卵 豆腐 みそ		米 砂糖 油 こんにゃく		にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ 生姜 ねぎ 大根		642	15.3	27.3	2.0
19	火	こめっこチキンカレーライス 大根とコーンのサラダ いちご 牛乳	鶏肉 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 米粉 ごま油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 大根 コーン レモン ゆず いちご トマト缶		662	13.8	27.9	2.4
20	水	鮭ご飯 野菜の梅おかか和え 肉豆腐 牛乳	さけ 牛乳 豚肉 焼き豆腐		米 麦 油 ごま 砂糖		白菜 にんじん 練り梅 たまねぎ さやいんげん		605	18.6	26.3	2.2
21	木	みそラーメン じゃがバター 杏仁豆腐 牛乳	みそ 豚肉 牛乳 寒天 コンデンスミルク		中華めん ラード 油 ごま油 バター じゃが芋 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ 白菜 さやいんげん		702	17.3	24.4	2.5
22	金	ご飯 小魚の南蛮漬け もやしのピリ辛和え みそ汁 牛乳	牛乳 わかさぎ 豆腐 わかめ みそ		米 油 片栗粉 砂糖 ごま油		たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 にんじん にんにく ねぎ		591	16.5	26.3	2.1
25	月	★学校給食週間★ きなこ揚げパン アーモンドサラダ 根菜ポトフ 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 ウインナー		コッペパン 油 アーモンド オリーブ油 砂糖 じゃが芋		キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご		628	18.2	39.1	2.2
26	火	★学校給食週間★ ステーキガーリックライス 野菜のマリネ レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	牛肉 牛乳 鶏肉 レンズ豆		米 麦 バター 油 砂糖		たまねぎ にんにく 大根 にんじん トマト缶 きゅうり		709	14.3	41.1	1.9
27	水	★学校給食週間★ 鶏と野菜の彩りあんかけ丼 メダイのつみれ汁 みかん 牛乳	鶏肉 牛乳 めだい みそ		米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉		たまねぎ たけのこ 黄ピーマン 小松菜 れんこん 生姜 ねぎ にんじん 大根 みかん 赤ピーマン		653	16.4	26.9	2.1
28	木	★学校給食週間★ ねりまスパゲティ チキンサラダ あしたばケーキ 牛乳	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏肉 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 バター		大根 たまねぎ レモン キャベツ にんじん 小松菜 あしたば		708	14.8	30.9	1.9
29	金	★学校給食週間★ 麦ご飯 くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢和え みそ汁 牛乳	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋		生姜 にんにく 小松菜 白菜 にんじん ゆず レモン たまねぎ しめじ		649	18.0	26.5	2.1

※ 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15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	647	16.7	30.1	2.1	348	99	2.5	217	0.40	0.52	34	4.5
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	20	5以上

12月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	卵	茨城	にぎす	富山	さやいんげん	沖縄	エリンギ	新潟	カボチャ	北海道
	東京、群馬	米	秋田	牛肉	茨城		石川	大根	東京(練馬)	生姜	高知	しめじ	長野
	岩手、青森	大豆	北海道	豚肉	栃木		福井		神奈川	にんじん	千葉	玉葱	北海道
	宮城、山梨	レンズ豆	アメリカ	鶏肉	岩手	さめ	宮城	玉葱	北海道	白菜	茨城	りんご	青森