

令和4年

1月献立表

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
11	火	【お正月献立】 赤米入りご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます 七草汁風	牛乳 ぶり とり肉	米 大麦 赤米 きび砂糖 片栗粉 米油 白すりごま 白玉団子 里芋	生姜 大根 にんじん れんこん 干しいたけ 白菜 かぶ ねぎ せり 小松菜 かぶ (葉)	600	17.7
12	水	ハッシュドビーフ 牛乳 レンズ豆のスープ 果物 いちご	牛肉 生クリーム 牛乳 ベーコン レンズ豆	米 大麦 バター 米油 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ パセリ いちご	667	11.3
13	木	妻ご飯 牛乳 チャーシャンドウフ ハンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 きび砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく もやし きゅうり	574	16.9
14	金	粉雪揚げパン 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 根菜ポトフ	脱脂粉乳 牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ウインナー	米粉パン 油 グラニュー糖 ごま油 オリーブ油 ジャガ芋	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう れんこん パセリ	549	19.4
17	月	きびご飯 牛乳 切干大根の卵焼き 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 豚肉 豆腐 いろこ みそ	米 きび 米油 きび砂糖 白すりごま こんにゃく ジャガ芋	生姜 切干大根 にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根	606	18.1
18	火	柿のたねえびカレー 牛乳 妻むぎスープ お菓子な目玉焼き	とり肉 大豆 えび 牛乳 生クリーム ウインナー 寒天 乳酸菌飲料	米 大麦 米油 バター 米粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ セロリー 桃缶	697	13.9
19	水	【食育の日 東京都八丈島献立】 鶏と野菜の彩りあんかけ丼 牛乳 八丈島のめだいのつみれ汁 みかん	とり肉 牛乳 めだい みそ	米 大麦 米油 きび砂糖 片栗粉 油 米粉	たまねぎ たけのこ コーン にんじん れんこん 生姜 ねぎ 大根 小松菜 みかん	574	17.1
20	木	五穀かみかみご飯 牛乳 魚の香味焼き おかか和え 生揚げの味噌汁	牛乳 まだい いろこ みそ 厚揚げ	米 もち米 赤米 黒米 きび ジャガ芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 しいたけ ねぎ	542	21.5
21	金	タンメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め はれひめ	豚肉 牛乳	中華めん 米油 ごま油 ジャガ芋	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ にら ねぎ ビーマン はれひめ	548	16.8
24	月	【給食はじまり献立】 妻ご飯 牛乳 さけの塩焼き 野菜の香り漬け すいとん	牛乳 鮭 豚肉	米 大麦 白玉粉 小麦粉 米油	白菜 小松菜 にんじん 生姜 かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	538	20.0
25	火	【青森県郷土料理】 ほたてご飯 牛乳 せんべい汁 りんご	貝柱 油揚げ 牛乳 とり肉 高野豆腐	米 大麦 米油 きび砂糖 こんにゃく 南部せんべい	にんじん 干しいたけ たけのこ ほうれん草 大根 まいたけ 小松菜 ねぎ りんご	509	17.7
26	水	【愛知県郷土料理】 味噌煮込みうどん 牛乳 大学芋	とり肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳	うどん 米油 きび砂糖 さつま芋 みずあめ 油 黒ごま	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜	501	16.4
27	木	【沖縄県郷土料理】 シシジューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	豚肉 刻み昆布 牛乳 まくろ 卵 もずく 豆腐	米 大麦 米油 きび砂糖 ごま油	ごぼう にんじん えのきたけ 葉ねぎ	549	17.6
28	金	【くじら献立】 胚芽パン 牛乳 くじらのノルウェー風 大根と青菜のスープ	牛乳 くじら肉 とり肉	胚芽パン 片栗粉 ジャガ芋 油 きび砂糖 米油 ごま油	生姜 にんじん ビーマン 大根 小松菜	523	20.3
31	月	こめっこチキンカレーライス 牛乳 白菜のごまサラダ 果物 いちご	とり肉 牛乳 豆乳	米 大麦 米油 ジャガ芋 米粉 ざらめ 米ぬか油 砂糖 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 白菜 小松菜 いちご	660	13.9

※ 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	576	17.1	29.5	2.0	338	85	2.1	235	0.25	0.42	16	5.1
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

【月間摂取平均栄養価について】

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年度版では、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(7訂)に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

12月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	パン	国産小麦粉	押し麦	福井県	小松菜	埼玉県	長ネギ	栃木県
	東京、群馬	黒豚	青森県	鶏肉	徳島県	バター	北海道	あわ	岩手県	キャベツ	練馬区大泉町	玉葱	北海道
	岩手、青森	鯉厚削り	静岡県	ちりめんじゃこ	兵庫県	油揚げ	千葉県	梅干し	紀州産	しめじ	長野県	はれひめ(みかん)	愛媛県
	宮城、山梨	煮干し	広島県	赤・白味噌	長野・岩手県	こんにゃく	群馬県	はちみつ	埼玉県	里芋	千葉県	りんご(ワッパ)	青森県