

令和2年

1月献立表

大泉学園小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
8	水	○ 麦ごはん ★れんこん入り松風焼き 紅白なます 七草汁 お正月給食	★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵 みそ 鶏肉	米 米粒麦 ★パン粉 ごま さとう	にんじん ねぎ しいたけ れんこん だいこん かぶ はくさい キャベツ せり こまつな	638	17.3
9	木	○ 麦ご飯 ★卵焼きの甘酢あんかけ ★じゃこ入り中華サラダ ★ごまキムチスープ	★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵 ★ちりめんじゃこ 豚肉 ★木綿豆腐 みそ	米 米粒麦 あぶら さとう ごま じゃがいもでん粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にはら キャベツ はくさい 緑豆もやし こまつな にんにく ねぎ しょうが キムチ チンゲンサイ	667	16.0
10	金	○ ツナとひじきの炊き込みごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 白玉雑煮 鏡開き	ツナ ひじき ★飲用牛乳 鶏肉	米 あぶら さとう じゃがいもでん粉 白玉団子 さといも	にんじん かぼちゃ だいこん ほうれんそう ねぎ	702	13.4
14	火	○ ★ガーリックトースト ★白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ★生クリーム	★食パン ★バター じゃがいも ★薄力粉 ★豆乳 あぶら	にんにく パセリ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	587	14.2
15	水	○ ひじきキムチチャーハン にらともやしの炒め物 トックスープ	豚肉 ひじき ★飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら さとう ごま トックスライス	にんにく しょうが キムチ たけのこ にんじん 青ピーマン にはら ねぎ 緑豆もやし たまねぎ しいたけ	587	14.9
16	木	○ 麦ごはん ★サバのカレー二エル ほうれん草とコーンのソテー 野菜ときのこのスープ	★飲用牛乳 さば 豚肉	米 米粒麦 ★薄力粉 ★バター あぶら	ほうれんそう とうもろこし えのきたけ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ	611	17.2
17	金	○ ★親子丼 キャベツと切干大根のサラダ りんご	鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉 ごま	たまねぎ グリンピース 切干しだいこん キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが りんご	593	15.2
20	月	東京牛乳 ○ ごまごはん ★豆腐とイカのケチャップ煮 小松菜と春雨炒め	★東京牛乳 鶏肉 みそ ★いか ★木綿豆腐 ロースハム	米 米粒麦 ごま あぶら さとう はるさめ じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん こまつな たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ グリンピース 緑豆もやし	590	16.3
21	火	○ 麦ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の辛味和え じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	★飲用牛乳 鶏肉 わかめ みそ	米 米粒麦 じゃがいも じゃがいもでん粉 あぶら	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	589	15.4
22	水	○ チンジャオロース丼 ★中華風コーンスープ ★花みかん	豚肉 ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 米粒麦 あぶら こんにやく さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン とうもろこし たけのこ みかん	602	16.1
23	木	○ 麦ごはん ひじきふりかけ ★鶏肉と生揚げの煮物 キャベツと小松菜の生姜浸し	★飲用牛乳 ひじき 鶏肉 ★生揚げ	米 米粒麦 ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ さやいんげん こまつな	608	15.9
24	金	○ ★大豆入りミートソースパゲッティ バジルドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ★大豆 ★飲用牛乳	★スパゲッティ あぶら さとう	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ 緑豆もやし きゅうり	591	15.8
27	月	○ 麦ごはん 鮭の塩焼き ★ほうれん草としめじのお浸し ★豚汁	★飲用牛乳 さけ ★油揚げ 豚肉 ★木綿豆腐 みそ	米 米粒麦 あぶら さとうこんにやく さとう じゃがいも	ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	587	21.1
28	火	○ ゆかりごはん ★煮込みおでん 酢味噌サラダ	★飲用牛乳 昆布 焼き竹輪 さつま揚げ ★がんもどき ★うずら卵 わかめ みそ	米 米粒麦 ごま こんにやく さとう じゃがいも あぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり 緑豆もやし たまねぎ	582	14.4
29	水	○ ★食パン 手作りみかんジャム くじらのごまケチャップがらめ ★しめじのミルクスープ	★飲用牛乳 くじら みそ ベーコン ★調理用牛乳	★食パン さとう ごま コーンスターチ じゃがいも じゃがいもでん粉 あぶら	みかん みかんジュース しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	625	17.9
30	木	○ ひよこ豆入りポークカレーライス コロコロ野菜サラダ	豚肉 ひよこ豆 ★飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり	664	12.1
31	金	○ 黒米ご飯 ★豆腐ハンバーグ生姜ソースがけ 甘味噌キャベツ ★豆腐のごま味噌汁	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 ひじき みそ	米 黒米 あぶら ごま さとう じゃがいもでん粉	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ 緑豆もやし にんじん だいこん こまつな	637	15.7

※ 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。

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	615	16	30	2.4	334	98	2.3	248	0.37	0.51	30	4.4
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