

令和3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	1人当り (kcal)	たんぱく質 (%)
7	木	○ 赤飯 ★れんこん入り松風焼き 紅白なます 七草汁 お正月給食	ささげ 豚肉 鶏肉 みそ ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 もち米 ごま あぶら パン粉 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	652	16.9
8	金	○ ★麻婆豆腐丼 切干大根とひじきのサラダ 果物(デコボン)	豚肉 みそ ★豆腐 ひじき ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら ごま さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ 切干しだいこん ほうれんそう デコボン	612	15.3
12	火	○ きびごはん たらの西京焼き きのごと野菜のおろし和え おしるこ 鏡開き給食	★飲用牛乳 たら みそ かつお節 あずき	米 きび さとう こんにやく 白玉団子	しょうが ほうれんそう にんじん ぶなしめじ だいこん ゆず	632	17.2
13	水	○ チキンライス ほうれん草とコーンのソテー ★白いんげん豆のミルクスープ	鶏肉 いんげんまめ ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	米 大麦 あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう とうもろこし キャベツ とうもろこし	614	15.5
14	木	○ 麦ごはん のりの佃煮 ★ツナ入り卵焼き ★貝だくさん味噌汁	のり ベーコン ツナ ★鶏卵 ★油揚げ みそ ★飲用牛乳	米 大麦 さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	611	15.7
15	金	○ ゆかりごはん ★えびと豆腐のカレー煮 小松菜と春雨炒め	鶏肉 ★えび ★豆腐 ハム ★飲用牛乳	米 大麦 ごま あぶら さとう はるさめ じゃがいもでん粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな もやし	588	16.3
18	月	○ ★お麩玉丼 ツナときゅうりの酢の物 りんごゼリー	鶏肉 焼き竹輪 ★鶏卵 ツナ わかめ パールアガー ★飲用牛乳	米 大麦 焼き麩 さとう あぶら じゃがいもでん粉	にんじん たまねぎ しいたけ もやし グリンピース きゅうり りんご	645	15.9
19	火	○ ごまごはん ★メカジキのカレー焼き 甘味噌キャベツ ★豚汁 6年生考案メニュー	★飲用牛乳 めかじき みそ 豚肉 ★豆腐	米 大麦 ごま 薄力粉 ★バター さとう あぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな	652	17.1
20	水	○ ★セルフビーフハンバーガー フライドポテト ジュリエンスープ 牛肉メニュー	牛肉 豚肉 ベーコン ★乳飲料(コーヒー)	★丸パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ トマト きゅうり パセリ にんじん キャベツ セロリ	611	15.7
21	木	○ チャーハン 手作りジャンボ餃子 もやしのごま炒め ★トマトと卵のスープ 6年生考案メニュー	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 おおむぎ さとう ごま じゃがいもでん粉 あぶら ぎょうぎの皮 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ トマト しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン もやし こまつな	673	15.4
22	金	○ 黒米ごはん ★にぎすの南蛮漬け ひじきのピリッとサラダ 豚じゃが味噌汁	★にぎす ひじき ツナ 豚肉 みそ ★飲用牛乳	米 黒米 じゃがいも じゃがいもでん粉 あぶら さとう ごま	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう	605	17.5
25	月	○ 麦ごはん 鮭の塩焼き ★ほうれん草としめじのお浸し ★豆乳仕立ての野菜汁	さけ ★油揚げ 鶏肉 ★豆乳 みそ ★飲用牛乳	米 大麦 さとう さつまいも	ほうれんそう ぶなしめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	594	19.8
26	火	○ ★大豆入りミートソーススパゲッティ バジルドレッシングサラダ 果物(りんご)	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 もやし たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり りんご	615	15.5
27	水	○ わかめごはん ★麻婆大根 春雨サラダ	わかめ 豚肉 みそ ★飲用牛乳	米 大麦 はるさめ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり だいこん こまつな もやし	619	14.0
28	木	○ ★食パン 手作りみかんジャム くじらのごまキッパがらめ ★しめじのミルクスープ	くじら みそ ベーコン ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	★食パン さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも じゃがいもでん粉 ごま	みかん しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	623	17.8
29	金	○ ポークカレーライス ★油揚げのごま酢和え	豚肉 ★油揚げ ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいも 薄力粉 ごま	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん はくさい こまつな	639	12.5

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行うメニュー・食材です。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	624	16.1	27.4	2.6	321	100	2.4	235	0.37	0.51	29	4.6
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