



1月献立表



令和4年

大泉学園緑小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			家庭で補ってほしい食品
				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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)						
11	火		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます もち入りみぞれ汁 鏡開きの献立	ぎゅうにゅう ぶり とり にく あぶらあげ	ごめ さとう でんぶ ごめあぶら しらたまだんご	だいこん にんじん れんこん ほししいたけ しめじ ごまつな しょうが	600	19.4	30.2	2.1				卵		
12	水		ごはん 牛乳 根菜入り厚焼きたまご ごぼうの甘辛揚げ 石狩汁	ぎゅうにゅう とり ひき にく たまご さけ とうふ みそ	ごめ ごめあぶら さとう でんぶ あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう きりぼしだいこん さやいんげん しょうが だいこん ごまつな ねぎ	621	20.3	29.0	2.5				果物		
13	木		豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 春雨のピリ辛炒め みかん	ぶた にく とうふ ぎゅうにゅう とり にく	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ごまつな もやし きくらげ キャベツ みかん	598	16.7	29.5	2.3				海藻		
14	金		丸パン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ お豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶた ひき にく とり にく だいず	まるパン じゃがいも ごめあぶら マッシュポテト ごむぎこパンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマトかん トマトビュレ	638	15.6	36.8	2.6				乳 乳製品		
17	月		ひじきごはん 牛乳 ししゃもの一味焼き 呉汁 りんご	とり にく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも だいず とうにゅう みそ	ごめ ごめあぶら こんにやく さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい ごまつな ねぎ りんご	593	19.9	30.7	2.8				野菜		
18	火		ごはん 牛乳 油淋鶏 もやしの高菜炒め ニラたまスープ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご	ごめ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ たかなづげ にんじん キャベツ もやし ほししいたけ にはら	570	16.9	35.8	2.6				魚 魚介		
19	水		大豆入りドライカレー 牛乳 ミニトマト パインとさつまいものパイ	ぶた ひき にく だいず ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら ごむぎこ ぎょうざのかわ さつまいも さとう あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトビュレ ミニトマト パインアップルかん	650	14.2	30.3	1.8				種実		
20	木		ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し カリカリ油揚げサラダ スキー汁	ぎゅうにゅう ほつけ あぶらあげ ぶた にく とうふ みそ	ごめ ごまあぶら ごめあぶら さとう こんにやく さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ ごまつな ねぎ	586	20.1	33.8	2.6				きのこ		
21	金		ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ いちご	とり にく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	ほうとう ごめあぶら ごむぎこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ ごまつな いちご	609	17.3	37.1	3.1				豆 豆製品		
全国学校給食週間（1月24日～30日）																
24	月		梅じゃこごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ ひじきのピリッとサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ひじき まぐろ	ごめ ごめあぶら こんにやく さとう	かんそうかりかりうめ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	586	17.5	34.4	2.7				果物		
25	火		ルーローハン 牛乳 広東スープ いちごミルクゼリー	ぶた にく ぎゅうにゅう とり にく とうふ かんてん クリーム	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう でんぶ ごまあぶら いちごジャム	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい ごまつな いちご	623	14.8	35.7	1.9				魚 魚介		
26	水		深川めし 牛乳 ふうふき大根 塩ちゃんこ汁 ぼんかん 東京都の郷土料理	あさり あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ ぶた にく とうふ	ごめ ごめあぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが だいこん しめじ はくさい ごまつな ねぎ ぼんかん	532	15.8	30.5	2.7				種実		
27	木		コッペパン 牛乳 いちごジャム 鯨のマリアナソース ワンタンスープ 昔の給食	ぎゅうにゅう くじら にく とり にく	コッペパン いちごジャム でんぶ あぶら さとう ごめあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい にはら ねぎ セロリー	608	19.5	30.2	3.1				野菜		
28	金		ごはん 牛乳 キャベツバーグ 練馬大根のたくあんサラダ 小松菜のみそ汁 地産地消の献立	ぎゅうにゅう ぶた ひき にく とり ひき にく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ごめ パンこ マヨネーズ（エッグフリー） さとう でんぶ じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ねりまたくあん ごまつな ねぎ	589	18.7	34.4	2.6				海藻		
31	月		ジャージャー麺 牛乳 野菜の中華和え フルーツヨーグルト	ぶた ひき にく とり ひき にく みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん ごめあぶら さとう ごまあぶら でんぶ	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ ごまつな みかんかん ももかん パインアップルかん	634	16.3	26.0	2.3				豆 豆製品		

※ 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

食品成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版ではエネルギーの算出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年版（7訂）を基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。（記載されている栄養価は中学年です。）