

令和5年

1月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				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		17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	水		昆布ごはん 飲用牛乳 魚の照り焼き 紅白なます お雑煮風汁	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 いなだ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま 白玉団子	干しいたけ ごぼう にんじん 生姜 大根 白菜 小松菜 ねぎ	648	18.4	34.2	2.9			
12	木		菜めし 飲用牛乳 厚揚げのそぼろあん 磯の香りและ	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 のり	米 麦 砂糖 なたね油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ キャベツ もやし 小松菜	581	17.0	30.7	2.7			
13	金		スパゲティあけぼのソース 飲用牛乳 マセドアンサラダ	豚肉 ベーコン えび 生クリーム チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉 バター ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	607	16.4	35.0	2.4			
16	月		黒砂糖パン 飲用牛乳 タラのクリームソースかけ ポテトスープ	牛乳 たら ハム 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 片栗粉 上新粉 なたね油 バター 小麦粉 ジャガ芋	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん 小松菜	593	17.0	41.6	2.5			
17	火		冬野菜のカレー 飲用牛乳 キャベツともやしのサラダ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳	米 麦 なたね油 ジャガ芋 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 トマト缶 ほうれん草 もやし キャベツ コーン りんご	654	11.7	31.1	2.1			
18	水		ごはん 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き 茎わかめのきんぴら 地場産野菜の豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 白ごま 黒ごま なたね油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	612	18.3	33.4	3.1			
19	木		バエリア 飲用牛乳 スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ	鶏肉 いか えび 牛乳 ウィナー 大豆 卵 ベーコン いんげん豆	米 麦 オリーブ油 バター なたね油 ジャガ芋	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン グリンピース 大根 かぶ かぶ(葉)	615	17.5	35.4	3.0			
20	金		高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 ジャガもち入りすまし汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 ごま 油	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	570	16.7	28.4	2.1			
23	月		親子丼 飲用牛乳 白菜のごま風味和え くだもの(いちご)	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 小松菜 いちご	575	16.8	27.7	2.0			
24	火		たくあんごはん 飲用牛乳 魚の麦味噌焼き 小松菜とかまぼこの和え物 豆腐のすまし汁	ちりめんじゃこ 牛乳 めだい 麦みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 麦 なたね油 ごま油 砂糖	練馬たくあん 生姜 小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ 大根	544	20.6	26.1	3.1			
25	水		ガーリックトースト 飲用牛乳 コーンシチュー キャロットラペ	牛乳 鶏肉 豆乳 クリーム まぐろ缶	食パン マーガリン なたね油 ジャガ芋 バター 小麦粉 白ごま 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン らっきょう漬 レモン	640	14.4	43.6	2.9			
26	木		ひじきごはん 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 味噌汁	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 くら肉 厚揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 油 上新粉 片栗粉 ジャガ芋	にんじん グリンピース 生姜 たまねぎ 大根	598	19.5	26.9	2.3			
27	金		ポークストロガノフ 飲用牛乳 花野菜のサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	656	13.8	33.6	2.6			
30	月		ジャンバラヤ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツと卵のスープ	ベーコン 牛乳 ホキ チーズ 卵	米 麦 なたね油 砂糖 マヨネーズ パン粉 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン パセリ にんじん キャベツ	573	18.1	32.0	3.1			
31	火		ごはん 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 じゃことおかかの和え物 果物(はれひめ)	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ かつお節	米 なたね油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし はれひめ	564	17.3	20.6	1.9			

※ 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

中学年値

今月の産地:米(秋田県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

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。



「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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 (中学年)	602	16.8	32.2	2.6	353	91	2.3	231	0.26	0.45	15	6.3