

令和6年

1月献立表

泉新小学校

実施日	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 ¹	たんぱく質 ²	脂質 ³	塩分 ⁴
日	曜										(kcal)	(%)	(%)	(g)
10	水	カレーライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 コーン キャベツ りんご	694	12.7	32.2	2.0					
11	木	菜めし 飲用牛乳 さばの西京焼き 塩豚汁 きなこ団子	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 きなこ	米 麦 砂糖 なたね油 じゃが芋 白玉団子	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	632	18.2	30.5	2.4					
12	金	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 とり肉 クリーム まぐろ缶	食パン マーガリン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 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	620	14.3	43.3	2.6					
15	月	豚肉のおろし丼 飲用牛乳 じゃがもち入りすまし汁	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 大根 こねぎ ねぎ 小松菜	591	15.9	27.0	2.3					
16	火	ご飯 飲用牛乳 ししゃものピリから焼き 荳わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	572	20.8	29.6	3.1					
17	水	関西風かけわかめうどん 飲用牛乳 華風大根 明日葉カップケーキ	豚肉 油揚げ ささかまぼこ わかめ 牛乳 卵 ヨーグルト	うどん 米油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり レモン あしたば	574	16.1	27.9	2.6					
18	木	ご飯 飲用牛乳 鶏肉の長ねぎソース ほうれん草のおかか和え 豆腐と野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 かつお節 油揚げ 豆腐 大豆 みそ わかめ	米 砂糖 じゃが芋	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ	570	18.0	28.9	2.3					
19	金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 フライドフィッシュ ひよこ豆のスープ	ウインナー ハム 牛乳 メルルーサー ベーコン とり肉 ひよこ豆	米 麦 なたね油 片栗粉 上新粉 揚げ油 じゃが芋 マカロニ	にんにく 赤ピーマン たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ パセリ粉	614	18.8	30.3	2.7					
22	月	わかめごはん 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 じゃこ大根サラダ	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 大麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 キャベツ きゅうり	573	16.3	23.4	2.3					
23	火	ツナトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ くだもの(みかん)	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	食パン マヨネーズ なたね油 じゃが芋 ざらめ	たまねぎ パセリ粉 にんにく 生姜 にんじん トマト缶 トマトピューレ みかん	630	17.1	41.3	2.4					
24	水	キャロットライスのクリームソースがけ 飲用牛乳 コールスローサラダ 夕焼けゼリー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 寒天	なたね油 米 麦 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン オレンジジュース	614	13.4	32.5	1.9					
25	木	ご飯 飲用牛乳 小魚のから揚げ 野菜のごま和え きりたんぼ汁	牛乳 コマイ とり肉	米 揚げ油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりごま なたね油 こんにゃく きりたんぼ	にんにく 生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ せり	572	14.1	25.0	1.9					
26	金	キムタクご飯 飲用牛乳 参鶏湯風スープ 春雨サラダ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 ハム	米 麦 なたね油 ごま油 米粉 春雨 砂糖	キムチ ねぎ 練馬たくあん 大根 にんじん こねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	595	15.3	29.9	2.9					
29	月	ご飯 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 和風サラダ 利休汁	牛乳 くじら肉 わかめ 豚肉 みそ	米 揚げ油 ごま油 上新粉 片栗粉 なたね油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん きゅうり コーン ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜	633	17.9	28.7	1.9					
30	火	かてめし 飲用牛乳 肉豆腐 野菜のごま酢あえ	高野豆腐 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 こんにゃく 焼きふ 白すりごま	にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	585	18.4	30.5	2.8					
31	水	親子丼 飲用牛乳 吉野汁	鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 とり肉	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	590	18.9	28.4	2.3					

※ 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16回

中学年値

今月の産地:米(宮城県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、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)	604	16.6	30.7	2.4	337	91	2.1	228	0.28	0.45	15	6.4