

令和7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食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 9 | 木 | キャロットライスクリームソースかけ 飲用牛乳 コロコロサラダ | とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム | なたね油 米 麦 バター 小麦粉 じゃが芋 ごま油 砂糖 | にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン | 590 | 13.4 | 35.5 | 1.7 | | | | | |
| 10 | 金 | ひじきご飯 飲用牛乳 鮭の塩こうじ焼き 白玉団子汁 | とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 鮭 | 米 麦 なたね油 砂糖 白玉団子 | ごぼう にんじん しめじ 枝豆 大根 小松菜 ねぎ | 581 | 20.3 | 23.9 | 2.6 | | | | | |
| 14 | 火 | じゃこ入り菜飯 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 カリカリ油揚げサラダ | ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ | 米 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 キャベツ 小松菜 | 591 | 16.1 | 25.7 | 2.0 | | | | | |
| 15 | 水 | ココア揚げパン 飲用牛乳 スタミナサラダ 春雨スープ | 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 | ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 春雨 | にんにく 生姜 にんじん キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ 小松菜 | 570 | 15.4 | 38.1 | 2.5 | | | | | |
| 16 | 木 | ご飯 飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き 地場産人参と茎わかめのきんぴら 豚汁 | 牛乳 ししゃも 豚肉 くきわかめ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ | 米 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ | 582 | 19.7 | 29.1 | 2.7 | | | | | |
| 17 | 金 | パエリア 飲用牛乳 スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ | 鶏もも いか えび 牛乳 ウインナー 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 じゃが芋 | にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン グリーンピース 大根 かぶ かぶ (葉) | 611 | 17.7 | 35.1 | 3.0 | | | | | |
| 20 | 月 | カレーライス 飲用牛乳 ツナコーンサラダ くだもの (いちご) | 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 まぐろ | 米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜 いちご | 687 | 12.3 | 33.9 | 2.0 | | | | | |
| 21 | 火 | ご飯 飲用牛乳 さばのしょうが風味焼き 野菜のごま和え なめこの味噌汁 | 牛乳 さば 油揚げ 豆腐 大豆 みそ | 米 砂糖 白ごま 白すりごま じゃが芋 | 生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 なめこ 大根 | 587 | 18.7 | 33.0 | 2.2 | | | | | |
| 22 | 水 | きなこ豆乳トースト 飲用牛乳 クリームシチュー キャロットラペ | きな粉 豆乳 牛乳 卵 鶏むね クリーム まぐろ缶 | 食パン 砂糖 バター なたね油 じゃが芋 小麦粉 | にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム レモン らっきょう漬 | 592 | 16.1 | 42.7 | 2.3 | | | | | |
| 23 | 木 | チキンピラフ 飲用牛乳 マカロニのトマトスープ ベイクドチーズケーキ | とり肉 牛乳 ベーコン クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム 卵 | 米 麦 なたね油 バター マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖 | にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース セロリー トマト缶 パセリ粉 レモン | 646 | 13.3 | 35.8 | 2.0 | | | | | |
| 24 | 金 | 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 | 615 | 15.4 | 25.2 | 2.3 | | | | | |
| 27 | 月 | ちゃんぽんめん 飲用牛乳 大豆とポテトのフライ | 豚肉 なたね油 じゃが芋 牛乳 大豆 | 中華めん なたね油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油 | にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ | 578 | 19.7 | 33.2 | 2.7 | | | | | |
| 28 | 火 | ご飯 飲用牛乳 むろあじのハンバーグ 野菜のゆかり和え 味噌汁 | 牛乳 鶏ひき肉 むろあじ 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 | 米 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 | にんにく 生姜 たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ もやし 大根 小松菜 | 578 | 18.3 | 26.8 | 2.0 | | | | | |
| 29 | 水 | わかめご飯 飲用牛乳 鶏肉の練馬区産長ねぎソース キャベツとツナの炒め物 けんちん汁 | わかめご飯の素 牛乳 とり肉 まぐろ かつお節 豆腐 | 米 麦 白ごま ごま油 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 | ねぎ キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 | 580 | 17.3 | 32.7 | 2.4 | | | | | |
| 30 | 木 | キムタクご飯 飲用牛乳 参鶏湯風スープ フルーツゼリー | 豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天 | 米 麦 なたね油 ごま油 米粉 砂糖 | キムチ ねぎ 練馬たくあん 大根 にんじん こねぎ 生姜 バインアップル缶 みかん缶 | 576 | 14.7 | 28.6 | 2.0 | | | | | |
| 31 | 金 | 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 白ねりごま | にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜 | 620 | 17.4 | 28.7 | 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16回

中学年値

今月の産地:米(岩手県、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、山形県、福島県、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。



「早寝早起き朝ごはん」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) | 599 | 16.5 | 31.8 | 2.3 | 324 | 88 | 2.0 | 214 | 0.26 | 0.45 | 15 | 6.7 |