

令和7年

1月献立表

泉新小学校

実施日	献立名	食品の色			栄養量			
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (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 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 ジャガイモ	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 ジャガイモ	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 ジャガイモ 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 ジャガイモ	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 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 いか えび 牛乳 大豆	中華めん なたね油 ジャガイモ 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 ジャガイモ	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 ジャガイモ	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 ジャガイモ 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