



[1月 献立表予定表]

2019年1月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日曜	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9水	七草ごはん	○		米, おおむぎ, 油	白菜, だいこん, かぶ, こまつな, ほうれんそう, せり, みつば	694 kcal
	松風焼き		鶏ひき肉, 豆腐, おから, 粉かつお, たまご	さとう, ごま	ねぎ, にんじん, 干しいたけ	26.6 g
	白玉雑煮		けずりぶし, こんぶ, 鶏肉, なんと	白玉もち	こまつな, せり	
	りんごきんとん			さつまいも, グラニュー糖	りんご缶	
10木	スパゲッティミートソース	○	豚肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲッティ, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマトジュース, パセリ	675 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも, 油, はちみつ	にんじん, キャベツ, こまつな	26.1 g
	ぼんかん				ぼんかん	
11金	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		683 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき	油, さとう, ごま		26.2 g
	白身魚のカップ焼き		バサ	さとう	ピーマン, たまねぎ, にんじん, しめじ	
	紅白なます			さとう	だいこん, にんじん, ゆず	
15火	白玉しるこ	○	あずき	さとう, 白玉もち		
	わかめひじきごはん		わかめ, ひじき	米, おおむぎ, 油		644 kcal
	いかなごの釘煮		じゃこ	さとう, はちみつ	しょうが	24.7 g
	明石風玉子焼き		たまご, まだこ, はんぺん, かつお節	小麦粉	ねぎ, 万能ねぎ	
16水	たまねぎのサラダ	○		油, さとう	たまねぎ, コーン缶, こまつな, にんにく	
	カレーライス		豚肉, 粉チーズ	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, しょうが	711 kcal
	わかめサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	油, ごま	こまつな, だいこん	23.1 g
	りんご				りんご	
17木	手作りみかんジャムサンド	○		食パン, グラニュー糖, コーンスターチ	みかん缶	598 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン, 鶏肉, いんげん豆, あさり, 牛乳, 粉チーズ	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, コーン缶, パセリ	21.9 g
	コーン入りフレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, こまつな, コーン缶	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		662 kcal
18金	かぼちゃコロッケ	○	おから, 豚肉, たまご	じゃがいも, マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉, 油	かぼちゃ, たまねぎ	20.2 g
	なめこと大根のみそ汁		かつお節, わかめ		だいこん, なめこ, ほうれんそう, ねぎ	
	カリカリ揚げのサラダ		油揚げ	ごま油, 油, さとう	にんじん, こまつな	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		617 kcal
21月	肉じゃがうま煮	○	豚肉, かつお節, 高野豆腐	油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, つきこんにゃく, ねぎ, さやいんげん	22.6 g
	野菜のごまあえ			さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	
	いよかん				いよかん	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		645 kcal
22火	八宝麺	○	豚肉, うずら卵	中華めん, 油, でん粉	たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, 白菜, こまつな	24.6 g
	スイミータン		たまご	でん粉	たまねぎ, にんじん, チンゲンツアイ	
	ナムル			ごま油, さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		695 kcal
23水	フレンチエッグ	○	牛乳, ハム, たまご, 生クリーム, チーズ	じゃがいも, マッシュポテト, バター	パセリ	23.2 g
	野菜スープ		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, たまねぎ, セロリー, こまつな	
	にんじんラペ		ツナ	油, さとう, ごま	にんじん, レモン, らっきょう	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		600 kcal
24木	ますの塩焼き	○	ます		こまつな, 白菜	28.9 g
	青菜のおひたし					
	豚汁		かつお節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐		にんじん, ごぼう, だいこん, だいこん葉, こんにゃく, ねぎ	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ, 小麦粉, 油, さとう	たまねぎ, にら	664 kcal
25金	品川井風	○	えび, いか, あさり, たまご, かつお節		にんじん, ねぎ	24.5 g
	じゃがいものみそ汁		かつお節, 油揚げ, 豆腐	じゃがいも	もやし, こまつな, にんじん, しょうが	
	野菜の和え物			さとう		588 kcal
	茶めし			米		21.9 g
28月	おでん	○	こんぶ, かつお節, つみれ, ちくわ, うずら卵, さつま揚げ, がんもどきのり	さとう, さともいも, ちくわぶ	こんにゃく, にんじん, だいこん	
	野菜の磯和え			さとう	キャベツ, もやし, こまつな	
	深川めし		油揚げ, あさり, のり	米, おおむぎ, さとう	ごぼう, しょうが, ねぎ	640 kcal
	ごぼうの柳川		豚肉, かつお節, たまご	油, さとう	ごぼう, ねぎ, さやいんげん	26.5 g
29火	大根のみそ汁	○	かつお節, わかめ, 豆腐	じゃがいも	だいこん, ねぎ	
	糸寒天と小松菜の磯和え		糸寒天, のり		もやし, にんじん, こまつな	
	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン, 油, さとう		617 kcal
	白菜と肉団子のスープ		豚肉, とびうお, 豆腐, たまご	ごま油, でん粉	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, しょうが, ねぎ, 白菜, こまつな	28.5 g
30水	お菓子な目玉焼きゼリー	○	アガー, 牛乳	さとう	もも缶, レモン	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		642 kcal
	わかさぎのカレーあげ		わかさぎ	小麦粉, なたね油		25.2 g
	吉野汁		こんぶ, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	でん粉	にんじん, だいこん, ねぎ	
31木	ひじきの煮つけ	○	干ひじき, 大豆, さつま揚げ, けずりぶし	油, さとう	にんじん	
	はっさく				はっさく	