

1月の献立表

令和4年 1月11日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
12水	★鏡開き(1/11)献立★ たらそぼろ丼 油揚げ入りおひたし 白玉しるこ	旬	五分づき米 米 さとう でん粉 白玉もち	油	鶏卵 たら 小豆 豚肉 油揚げ けずりぶし	牛乳 にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 白菜 たけのこ水煮	647 kcal 27.5 g 1.8 g	
13木	麻婆豆腐焼きそば じゃこサラダ 果物(はるか)	旬	さとう でん粉 蒸し中華めん	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ 大根 きゅうり はるか	593 kcal 27.7 g 2.7 g	
14金	新潟県産こしひかり さばのおろしあん ねぎ塩きんぴら かぼちゃのみそ汁	旬	米 でん粉 三温糖	油 ごま油	さば 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ	大根 にんにく こんにゃく れんこん ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ えのき	636 kcal 29.6 g 2.2 g
17月	ぶどうパン ポテト豆乳グラタン 野菜たっぷりコンソメスープ	旬	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	鶏むね えび 豆乳 ウイナー	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん いんげん こまつな	玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ コーン	624 kcal 27.4 g 3.2 g
18火	キムチチャーハン 太平燕 大学いも	旬	五分づき米 麦 春雨 さとう さつまいも 水あめ	ごま油 油 ごま	焼豚 鶏むね なると えび いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ キムチ ねぎ 玉ねぎ 白菜	599 kcal 22.9 g 3.1 g
19水	★さくらの学び舎連携献立★ ～桜丘小児童考案献立～ 新潟県産こしひかり ぶりの照り焼き 白菜のゆずみそあえ 冬野菜のポカポカスープ	旬	米 さとう でん粉 三温糖 さつまいも	ごま	ぶり 鶏肉	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん だいこん菜	しょうが 白菜 ゆず ねぎ しもん 大根 れんこん	590 kcal 28.0 g 2.2 g
20木	たまごとし丼 のり酢あえ 果物(はれひめ)	旬	五分づき米 米 軍艦 三温糖 でん粉	油	豚肉 豆腐 けずりぶし 鶏卵	牛乳 こんぶ 刻みのり	こまつな にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ はれひめ	568 kcal 25.3 g 2.1 g
21金	ツナピザトースト にんじんサラダ 白いんげん豆とさつまいものポターージュ	旬	食パン マーマレード さつまいも	オリーブ油 アーモンド 油 バター	ツナ 鶏むね 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	トマト缶 ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり コーン	623 kcal 28.4 g 2.7 g
24月	★日本で最初の給食★ ごはん 鮭の塩焼き 青菜の即席漬 うずらと厚揚げのうま煮	旬	米 さとう		鮭 うずら けずりぶし 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが こんにゃく ごぼう たけのこ水煮 大根	563 kcal 33.6 g 1.7 g
25火	★昭和20年代★ 新潟県産こしひかり くじらの東煮 野菜のゆかりあえ 大根のみそ汁	旬	米 でん粉 じゃがいも さとう	油	くじら肉 厚けずりぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 えのき	559 kcal 27.7 g 2.4 g
26水	★昭和30年代★ あげパン(さとう) 白菜と肉団子のスープ ごぼう入りサラダ	旬	ミルクパン さとう でん粉	油 ごま油 ごま	鶏ひき肉 砂肝	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ水煮 しいたけ ちやし しょうが ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ごぼう コーン	553 kcal 22.8 g 2.7 g
27木	★昭和40年代★ ソフトめん ミートソース さつまいも入りサラダ 果物(蔵出しみかん)	旬	ソフトめん さつまいも さとう	油	レンズ豆 豚肉 豚レバー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 蔵出しみかん	612 kcal 24.8 g 2.6 g
28金	★昭和50年代以降★ カレーライス 福神漬 和風ツナサラダ アップル克蘭ブル	旬	五分づき米 米 じゃがいも さとう 米粉 三温糖 小麦粉	油 バター ごま	鶏肉 鶏むね レンズ豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン りんごジュース 福神漬 きゅうり キャベツ りんご	707 kcal 25.7 g 2.8 g
31月	焼肉丼 野菜とたまごのスープ 果物(クレメンティン)	旬	米 五分づき米 三温糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ クレメンティン	591 kcal 25.0 g 2.6 g

全国学校給食週間「タイムスリップ給食」

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1月平均	608	17.4	29.3	360	98	2.7	2.9	340	0.41	0.59	35	6.4	2.5

今月の旬の食材：ねぎ、白菜、れんこん、大根、大根葉、ほうれん草、小松菜、ゆず、さば、ぶり、たら、りんご、はるか、はれひめ、蔵出しみかん、クレメンティン