

1月の献立表

令和5年 1月10日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	旬	地場産	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
11 水	★鏡開き献立★ ツナの二色丼 のり酢あえ 白玉しるこ	○	○	○	七分つき米 米さとう 白玉もち	油	ツナ 鶏卵 あずき	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ	692 kcal 27.6 g 1.5 g
12 木	☆山形県産ひとめぼれ ぶりの西京焼き 野菜の梅あえ ☆芋煮	○	○	○	米 三温糖 さといも		糸けすり ぶり 牛肉 けすりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう きゅうり 梅干し しめじ こんにゃく ねぎ	608 kcal 28.5 g 2.1 g
13 金	☆わかめごはん ☆鶏肉のからあげ チンゲン菜の塩ナムル ☆春雨スープ	○	○	○	米 七分つき米 でん粉 小麦粉 春雨	ごま油 油	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲン菜 にんじん にら	にんにく しょうが もやし たけのこ水煮 しいたけ 白菜	627 kcal 24.4 g 2.5 g
16 月	☆コーヒー牛乳 国産小麦パン とろめかじぎのステーキソース カルボナーラポテト かぶのトマトスープ	○	○	○	国内産小麦パン 三温糖 でん粉 じゃがいも	油	めかじぎ ベーコン 鶏肉	コーヒー牛乳 生クリーム 牛乳 粉チーズ	パセリ トマトジュース かぶの葉 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン セロリー キャベツ かぶ	579 kcal 30.0 g 3.3 g
17 火	ごはん ☆のりの佃煮 ☆もんじゃ風味春巻き ☆小松菜のおかかあえ ☆ちゃんこ汁	○	○	○	米 七分つき米 三温糖 小麦粉 春巻の皮	ごま油 油	豚肉 さきいか 糸けすり けすりぶし 鶏肉 豆腐	牛乳のり チーズ こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	580 kcal 23.2 g 2.5 g
18 水	四川風麻婆豆腐丼 じゃこサラダ 果物（はるか）	○	○	○	七分つき米 米 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー 豆腐	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ 大根 きゅうり はるか	576 kcal 26.1 g 2.2 g
19 木	★さくらの学び舎連携給食(笹原小児童作成献立)★ きつねうどん たまご焼き 野菜のごまみそあえ	○	○	○	さとう 三温糖 冷凍うどん	油 ごま	けすりぶし 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 豚レバー	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ水煮 しいたけ 白菜	579 kcal 31.6 g 2.7 g
20 金	新潟県産ミルククイーン ☆さばのおろしあん ねぎ塩きんぴら 白菜とじゃがいものみそ汁	○	○	○	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	さば 豚肉 厚けすりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん 小松菜	大根 にんにく こんにゃく れんこん ごぼう ねぎ 白菜	624 kcal 27.2 g 2.1 g
23 月	りんごジャムコップ サーモンチャウダー ☆ハム入りカラフルサラダ	○	○	○	ミルクパン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 バター オリーブ油	鶏肉 鮭 豆乳 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり 大根 黄ピーマン にんにく	622 kcal 29.0 g 2.8 g
24 火	☆中華おこわ いかしゅうまい 釜揚げしらす入り酢の物 ☆中華風コーンスープ	○	○	○	もち米 米 しゅうまいの皮 でん粉 さとう	ごま油 油	焼豚 いか 豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 しらす こんぶ	にんじん	たけのこ水煮 しいたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり コーン ねぎ クリームコーン えのき	594 kcal 29.0 g 2.8 g
25 水	☆ソフトめん ☆ミートソース ブロッコリーサラダ 果物（クレメンティン）	○	○	○	ソフトめん さとう	油	ベーコン レンズ豆 豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン キャベツ クレメンティン	636 kcal 26.4 g 2.6 g
26 木	☆野沢菜そぼろ丼 ☆3種のきのこのみそ汁 ☆かぼちゃのおやき	○	○	○	七分つき米 米 さとう でん粉 小麦粉 白玉粉 さつまいも	油 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 けすりぶし	牛乳 こんぶ	にんじんの ざわな ほうれん草 かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ しめじ たけのこ水煮 えのき まいたけ	613 kcal 27.4 g 2.6 g
27 金	新潟県産こしひかり ☆くじらの東煮 小松菜とキャベツの浅漬け 大根と油揚げのみそ汁	○	○	○	米 でん粉 じゃがいも さとう	油	くじら肉 厚けすりぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根	574 kcal 27.5 g 2.1 g
30 月	☆カレーライス 福神漬 ごまドレッシングサラダ 果物（たまみ）	○	○	○	米 七分つき米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく 玉ねぎ 福神漬 りんごジュース コーン きゅうり キャベツ たまみ	642 kcal 23.7 g 2.3 g
31 火	☆春日部焼きそば ☆イモフライ 華風大根	○	○	○	蒸し中華めん でん粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ざらめ さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 いか 豚骨 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり 大根	605 kcal 25.4 g 3.2 g

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
	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
1月平均	610	17.8	29.1	340	96	2.6	3.0	345	0.38	0.56	34	6.2	2.5

今月の給食で使用している旬の食材：ねぎ、白菜、れんこん、大根、かぶ、かぶの葉、ほうれん草、小松菜、さば、ぶり、めかじぎ、はるか、クレメンティン、たまみ