

# 1 月 献 立 表

平成 31 年 1 月 8 日  
世田谷区立桜丘小学校  
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩	
9 水	<b>★人日の節句 (1/7) 献立★</b> 七草たまご雑炊 松風焼き 紅白なます 果物 (いよかん)	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 でん粉 パン粉 さとう こま	だいこん葉 かぶ かぶの葉 せり ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが だいこん いよかん	630 kcal 28.1 g 2.6 g	
10 木	ぶどうパン まぐろのマリアナソース キャベツサラダ オニオンスープ	○	牛乳 まぐろ 鶏肉	ぶどうパン でん粉 油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり コーン缶 たまねぎ にんじん パセリ	636 kcal 30.2 g 3.1 g	
11 金	<b>★鏡開き献立★</b> 大根めし いかの香味焼き 野菜のゆかりあえ 白玉しるこ	○	牛乳 油揚げ いか あずき	米 三温糖 こま さとう 白玉もち	だいこん だいこん葉 しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり	692 kcal 30.2 g 2.4 g	
14 月	国民の祝日 (成人の日)						
15 火	きつねうどん 白菜のゆずみそあえ 果物 (ぼんかん)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	さとう 油 冷凍うどん 三温糖 こま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな 白菜 きゅうり ゆず レモン ぼんかん	642 kcal 23.7 g 3.2 g	
16 水	小松菜とじゃこの和風チャーハン ワントンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 鶏卵 じゃこ 鶏肉 豆腐 プレーンヨーグルト	米 おおむぎ ごま油 油 ワントンの皮 さとう	にんにく しめじ こまつな しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ みかん缶 バイン缶 眞桃缶	650 kcal 24.0 g 2.7 g	
17 木	<b>★4年生社会科コラボ献立★</b> とびうおのそぼろ丼 明日葉入りごまあえ かんも汁	○	牛乳 とびうおすり身 油揚げ	米 さとう こま さつまいも	しょうが ごぼう しらたき たまねぎ にんじん いんげん キャベツ あしたば えのき	616 kcal 24.6 g 2.5 g	
18 金	セルフフィッシュバーガー マセドアンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ホキ 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう 三温糖	にんじん きゅうり コーン缶 にんにく たまねぎ セロリー トマトジュース キャベツ	654 kcal 29.0 g 3.2 g	
21 月	茶飯 おでん 土佐あえ 果物 (青島みかん)	○	牛乳 つみれちろくわ うずら卵 さつまいも がんもどき 糸けずり	米 もち米 さとう じゃがいも ちろくわ	こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり にんじん 青島みかん	654 kcal 24.9 g 2.9 g	
22 火	エビチリ豆腐丼 ナムル バインゼリー	○	牛乳 えび 豆腐 アガー	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ グリンピース ほうれん草 バインジュース もやし バイン缶	643 kcal 24.0 g 2.4 g	
23 水	二色ジャムサンド (いちごジャム・マーマレード) ひよこ豆入りポテトチャウダー カラフルサラダ	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 チーズ生クリーム ハム	黒砂糖食パン 食パン 油 マーマレード じゃがいも いちごジャム バター 小麦粉 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん 黄ピーマン マッシュルーム缶 パセリ にんにく きゅうり キャベツ 赤ピーマン	654 kcal 22.5 g 2.7 g	
24 木	<b>★日本で最初の給食★</b> ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん	○	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 小麦粉	キャベツ こまつな しょうが にんじん だいこん 白菜 ねぎ	610 kcal 32.6 g 1.8 g	
25 金	<b>★昭和20年代の給食★</b> ごはん くじらの東煮 糸寒天のごま酢あえ 具だくさんみそ汁	○	牛乳 くじら肉 糸寒天 生揚げ	米 でん粉 油 こま じゃがいも さとう	しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう えのき たまねぎ こんにゃく ねぎ コーン缶	641 kcal 28.8 g 2.7 g	
28 月	<b>★昭和30年代の給食★</b> きなこあげパン 冬野菜ポトフ ブロッコリーサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉	ミルクパン 油 さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ だいこん れんこん 白菜 パセリ キャベツ ブロッコリー	628 kcal 22.0 g 2.6 g	
29 火	<b>★昭和40年代の給食★</b> ソフトめん ミートソース コーンサラダ 果物 (デコボン)	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ	ソフトめん 油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト缶 キャベツ きゅうり コーン缶 デコボン	625 kcal 25.2 g 2.7 g	
30 水	<b>★昭和50年代以降の給食★</b> カレーライス 福神漬 大根とツナのサラダ 果物 (いちご)	○	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ ひじき	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん りんごジュース 福神漬 きゅうり だいこん 黄ピーマン いちご	677 kcal 20.9 g 2.2 g	
31 木	麦ごはん 揚げ豆腐のあんかけ きんぴらごぼう かぶとわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 おおむぎ 油 さとう でん粉 ごま油 こま 小町麴	にんじん たけのこ しいたけ かぶ ねぎ しょうが ごぼう れんこん こんにゃく いんげん かぶの葉	614 kcal 26.7 g 2.7 g	

全国学校給食週間  
給食の歴史を知らう

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
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
1月平均	642	16.3	28.6	349	98	2.2	2.7	233	0.31	0.52	33	4.5	2.7