



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整えるものになる		
				タンパク質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
11水	ご飯 七草がゆ・鏡開きの行事食	○	七草ぞうすいの汁 きびなご野菜の揚げ煮 白玉しるこ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 小豆	牛乳 きびなご	米 三温糖 でんぷん 上白糖 白玉粉	なたね油	にんじん 大根葉 せり かぶ葉 小松菜 赤ピーマン ピーマン	大根 白菜 かぶ 長ねぎ にんにく れんこん	643 kcal 25.3 g 14.3 g 1.8 g
12木	スパゲティ	○	ミートソース じゃこと紅心甘根のごまマヨあえ 果物	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ	スパゲティ 上白糖	なたね油 白ごま エッグケア マヨネーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり はれひめ	614 kcal 24.5 g 21.6 g 1.9 g
13金	小豆ご飯 小正月の行事食	○	白菜と肉団子のスープ 聖護院大根の甘酢漬け フルーツきんとん	小豆 豚ひき肉 たまご	牛乳	米 上白糖 でんぷん 春雨 三温糖 さつまいも	ごま油 黒ごま	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 白菜 もやし 大根 ゆず パイン缶 りんご缶 レモン果汁	607 kcal 18.8 g 14.2 g 1.8 g
16月	ライムギ食パン 世界の料理～アイスランド	○	ブロックフィスクル ビーンズごまドレッシングサラダ キョーツーパ 果物	まだら いんげん豆 ひよこ豆 豚肩肉 ラム肉	牛乳	ライムギ食パン じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター 白ごま なたね油	にんじん	玉ねぎ きゃべつ ホールコーン しょうが セロリ かぶ 白菜 温州みかん	606 kcal 29.5 g 21.1 g 2.2 g
17火	ご飯 秋田県の料理	○	はたはたの南蛮漬け きりたんぼ汁 果物	はたはた 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	米 でんぷん 三温糖 きりたんぼ 白滝	なたね油	にんじん せり 小松菜	長ねぎ しょうが ごぼう まいたけ いよかん	637 kcal 25.1 g 18.4 g 2.1 g
18水	発芽玄米入りご飯	○	生揚げの中華煮 糸寒天のかきたま汁	豚肩肉 豚もも肉 生揚げ ウズラたまご たまご	牛乳 八丈島産糸寒天	米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 ゆでたけのこ	640 kcal 29.0 g 22.0 g 1.9 g
19木	こま井(半つき米) 狛江市産の野菜・学校の畑	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも	ごま油 白ごま なたね油	大根葉 かぶ葉 にんじん にら	大根 白菜 かぶ 長ねぎ パイン缶 白桃缶 みかん缶 レーズン	631 kcal 19.4 g 18.2 g 1.8 g
20金	菜飯	○	ぶり大根 みそドレッシングサラダ すまし汁	ぶり 白みそ 木綿豆腐	牛乳 八丈島産糸寒天 ひじき ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 三温糖 白玉麩	ごま油 白ごま なたね油	大根葉 ブロッコリー にんじん 小松菜	しょうが 大根 きゃべつ 長ねぎ	622 kcal 30.2 g 21.4 g 2.2 g
23月	さっぱり炊き込みご飯	○	いかのチリソースあえ 白菜サラダ にら玉スープ	油揚げ いか 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 でんぷん 上白糖	ごま油 なたね油	にんじん にら	干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ	647 kcal 27.5 g 22.3 g 1.8 g
24火	二色おにぎり(半つき米) (塩・ごま) 明治22年の給食再現	麦茶	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	鮭 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	生わかめ	米 じゃがいも	黒ごま	小松菜	もやし 長ねぎ えのきたけ	439 kcal 23.1 g 5.5 g 2.1 g
25水	少し大きなコッペパン 昭和20～30年代の給食再現	○	白菜のクリーム煮 果物 いちごジャム	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	国産小麦の コッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	なたね油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが マッシュルーム 白菜 りんご	630 kcal 22.4 g 20.9 g 1.9 g
26木	ソフト麺 昭和40～50年代の給食再現	○ ミルク	カレーソフト麺のスープ くじらの竜田揚げ マセドアンサラダ 果物	豚もも肉 くじら肉	牛乳	ソフト麺 でんぷん じゃがいも 上白糖 ミルク	なたね油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン 天草	606 kcal 30.6 g 16.4 g 2.9 g
27金	ご飯(半つき米) 東京都の料理	○	親子丼の具 ちゃんこ鍋 果物	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 焼きのり	米 こんにやく でんぷん 三温糖	なたね油	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 白菜 しめじ えのきたけ 長ねぎ たまみ	642 kcal 29.6 g 18.9 g 1.9 g
30月	きなこ揚げパン 昔懐かしの給食	○	おでん 果物	きなこちくわ ずらたまご さつまあげ がんもどき はんぺん	牛乳	国産小麦の コッペパン 上白糖 ちくわぶ グラニュー糖 こんにやく じゃがいも	なたね油		大根 ぼんかん	601 kcal 25.5 g 21.4 g 2.3 g
31火	ご飯(半つき米)	○	いわしのハンバーグ のりサラダ もずくのみそ汁	いわしすり身 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 白みそ 赤みそ	牛乳 焼きのり もずく	米 三温糖 上白糖 じゃがいも パン粉	なたね油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ	630 kcal 30.3 g 18.7 g 2.1 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

1月の給食目標 冬の食事について知ろう

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑の様子・レシピが見られます



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13~20 % 20~30 % 2.0 g
------------------------	---

今月の地場野菜 長ねぎ 大根 白菜 にんじん

