



# 1月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 16回>

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (%)	一口メモ
				血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える				
10	新春おこわ	○	松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 筍 しめじ 水菜 みかん	585	27.1	22.2	10日 新年のお祝 献立です。
11	宝袋うどん	○	焼ししゃも かぶの柚香漬け りんご	油揚げ 鶏肉 竹輪 牛乳 ししゃも	もち 砂糖 うどん ごま	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 かぶ ゆず りんご	585	25.4	27.2	宝袋うどん
12	ご飯	○	生揚げと野菜の煮付け ミニ卵焼き 昆布豆	牛乳 生揚げ 卵 大豆 昆布	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん	689	28.3	28.5	11日 宝袋うどん
13	わかめご飯	○	わかさぎの二色揚げ 浅漬け 豚汁	わかめ 牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	577	23.3	24.3	宝袋は、油揚げの中におもいが入っています
16	スパゲッティボロネーゼ	○	花野菜のピクルス カントリープレート	豚挽き肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 くるみ	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー パセリ カリフラワー ブロッコリー レーズン	606	25.8	26.3	
17	ご飯	○	ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 冬野菜の柚ドレッシングかけ 味噌汁(キャ・わ・葱)	牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 わかめ 味噌	米 油 砂糖 さつまいも	人参 椎茸 冷凍いんげん 白菜 大根 ゆず キャベツ ねぎ	621	22.8	23.3	13日 カミカミデー 噛みかみで ある献立です。
18	ガーリックトースト (食パン)	○	ビーンズシチュー(白) コールスローサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	643	23.1	23.2	よく噛んで 食べましょう。
19	ご飯	○	花シウマイ 野菜のからし醤油かけ しめじのスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 ベーコン	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	椎茸 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 しめじ チンゲンサイ	642	25.6	23.7	
20	ご飯	○	鶏の照り焼き カリカリじゃこサラダ 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	591	25.0	28.8	18日 国産小麦の 国産小麦で つくった食パン です。
23	味噌ラーメン	○	たこ焼きくん 花みかん	味噌 豚肉 牛乳 たこ 海老 卵 青のり かつお節	中華めん ごま油 油 じゃがいも でん粉	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし いら ねぎ キャベツ みかん	578	25.2	29.7	
24	ピピンバ	○	かぶのナムル わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 人参 小松菜 かぶ きゅうり ねぎ	601	25.7	26.5	24日~30日 学校給食習作
25	鮭ご飯	○	いかのザンギ サラダ 味噌汁	鮭 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま でん粉 油 じゃがいも	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 コーン缶 小松菜	617	27.3	35.4	学校給食習作 にちなんだ 特別献立です
26	深川飯	○	おでん(煮玉子入り) 小松菜のお浸し	あさり 油揚げ 牛乳 昆布 さつま揚げ つみれ 生揚げ 卵 かつお節	米 砂糖 ごま こんにやく 里芋 ちくわふ	ねぎ みつば 人参 大根 小松菜 もやし	667	30.7	27.0	
27	ナン	○	キーマカレー 豆と野菜のドレッシング和え じゃが芋のサブジ	牛乳 豚挽き肉 チーズ 大豆	パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 トマトピューレー きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍) キャベツ	645	29.3	30.8	
30	ご飯	○	はたはたの南蛮漬け 切干大根の炒め煮 きりたんぽ汁 いぶりがっこ	牛乳 はたはた さつま揚げ 鶏肉	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 きりたんぽ 糸こんにやく	玉ねぎ パセリ 切り干し大根 人参 さやえんどう 白菜 しめじ ねぎ せり 沢庵	634	22.7	26.8	30日 [秋田]にちなんだ献立:いぶりがっこは、農林水産省郷土料理百選の中の1つ。
31	麦ご飯	○	豆腐のチリソース煮 もやしの中華風サラダ 花みかん	牛乳 豆腐 海老 卵 わかめ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 椎茸 ねぎ もやし 人参 きゅうり みかん	611	22.4	34.5	大根を焚き火で燻製してから、主に米糠と塩で漬け込んだもの。

\* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	617	25.6	18.9	376	97	2.9	3	229	0.36	0.53	32	2.7	4.5
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

## ★給食週間にちなんだ特徴ある献立★

24日:[韓国]にちなんだ献立:ナムルは野菜をごま油や調味料で和えたもの。

25日:[北海道]にちなんだ献立:ザンギは北海道で生まれた唐揚げのこと。

26日:[東京]の郷土料理:深川飯は農林水産省郷土料理百選の中の1つ。

もともと海漁師が考えた船の上で食べる昼飯。

27日:[インド]にちなんだ献立:サブジはインド料理の一種。カレーの付け合せ等でよく食べられている。

30日:[秋田]にちなんだ献立:いぶりがっこは、農林水産省郷土料理百選の中の1つ。

大根を焚き火で燻製してから、主に米糠と塩で漬け込んだもの。