



1 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名		食 品 名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳 副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
11	火	新春おこわ	松風焼き 紅白なます 具沢山すまし汁 花みかん	牛乳 あずき 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび パン粉 砂糖	枝豆（冷凍） 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草 みかん	626	17.4	25.3
12	水	宝袋うどん	カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	牛乳 油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん 油 ごま さつまいも バター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり りんご	674	14.7	25.0
13	木	三色ピラフ	スペイン風オムレツ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 ピーマン キャベツ もやし	598	15.5	29.2
14	金	麦ご飯	わかさぎの二色揚げ かぶときゅうりの塩風味 昆布豆 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 大豆 昆布 だし煮干 味噌	米 大麦 でん粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	かぶ きゅうり かぶ（葉） 白菜 玉ねぎ 人参	589	15.3	23.5
17	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜の味噌ドレかけ せんべい汁	牛乳 豚肉 味噌 だし煮干	米 砂糖 油 ごま油 南部せんべい	生姜 りんご キャベツ 人参 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	595	16.9	25.6
18	火	エビクリーム ライス	ブロッコリーのソテー いよかん	牛乳 鶏肉 海老	米 大麦 バター 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン缶 にんにく ブロッコリー いよかん	619	13.3	28.5
19	水	味噌ラーメン	たこ焼きくん 切り干し入り中華サラダ	牛乳 だし煮干 味噌 豚肉 たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん ごま油 油 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 ピーマン ほうれん草 レモン トマトピューレ きゅうり らっきょう	599	17.4	30.8
20	木	ナン	キーマカレー 人参のラペ グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 チーズ まぐろ（油漬）	パン 油 小麦粉 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 レモン トマトピューレ きゅうり らっきょう	594	17.1	34.8
21	金	ご飯	焼き豆腐の中華煮 野菜ナムル ボンカン	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ もやし グリーンピース（冷凍） 生姜 ほうれん草 にんにく ぼんかん	618	17.9	24.8
24	月	ご飯	ムロアジのメンチカツ あしたばのごま和え 味噌汁（大根）	牛乳 鶏もも挽き肉 あじ 味噌 高野豆腐 卵 だし削り節 油揚げ	米 油 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま	玉ねぎ キャベツ 生姜 人参 あしたば 大根	671	16.6	28.8
25	火	ソフト フランスパン	コック・オー・ヴァン フレンチサラダ りんごのコンフィチュール	牛乳 鶏肉	ソフトフランス 油 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 セロリ レモン キャベツ きゅうり りんご	624	14.6	34.8
26	水	スパゲッティ ペスカトーレ	イタリアンサラダ じゃが芋のロースト 桃のパンナコッタ	牛乳 いか 海老 アガー まぐろ（油漬） 生クリーム	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン 桃（缶）	627	15.2	32.3
27	木	おにぎり	魚の塩焼き 野沢菜漬炒め 根菜汁	牛乳 鮭 だし削り節 豆腐 味噌	米 じゃがいも ごま油	野沢菜塩漬け 大根 人参 ごぼう ねぎ	588	18.8	20.2
28	金	ビビンバ	白菜のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ だし削り節 鶏肉 豆腐	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 白菜 きゅうり ねぎ	607	17.2	27.7
31	月	ご飯	鯖の味噌煮 蓮根のごま和え 吉野汁	牛乳 さば 味噌 油揚げ だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉	ねぎ 生姜 蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 大根 椎茸	630	16.5	29.3

1月													
	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	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μ g	m g	m g	m g	g	g
平均栄養量	617	16.3	28.0	350	100	2.3	2.9	248	0.38	0.53	40	2.7	4.5
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 今月の献立より *

- 11日（火）…お正月のお祝いとして、おせち料理を給食用にアレンジしたメニューです。
- 【24日から28日は全国学校給食週間です】世界の料理や各地の郷土料理が登場します！
- 24日（月）…私たちが住む、東京都産の食材を使ったメニューです。
- 25日（火）…フランスのメニューです。フランス料理は、世界三大料理の一つです。コック・オー・ヴァンはフランスの家庭料理で、鶏肉の赤ワイン煮込みです。
- 26日（水）…イタリアのメニューです。イタリアは海に面している国なので、魚介類が豊富にとれます。魚介を使ったスパゲッティです。
- 27日（木）…給食開始当時のメニューです。明治22年最初の給食は、おにぎりに焼き魚・漬物だったそうです。
- 28日（金）…韓国のメニューです。中野区は、ソウル市陽川区（ヤンチョン）と姉妹都市関係を結んでいます。それにちなんで韓国のメニューを取り入れました。