



1月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
8水	七草ご飯 松風焼き 紅白なます お雑煮風 お正月・七草献立	○	海藻七草, 豚肉, 鶏肉 赤みそ, なす	米, パン粉, 三温糖 ごま油, 白ごま, 米油 里芋, トック	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ だいこん, ねぎ	682 27.4 20.4	
9木	セサミトースト 大豆のトマト煮 フレンチサラダ	○	ベーコン, 豚肉, 大豆	食パン, 白ごま, 三温糖 バター, 油, じゃがいも, 米油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ぶなしめじ, トマト缶 きゅうり, コーン	566 24.2 23.9	
10金	あぶたま丼 ひじきのサラダ 白玉しるこ 鏡開き献立	○	油揚げ, 焼き竹輪 卵, ひじき, あずき	米, 米粒麦, 三温糖 でん粉, 米油 ごま油, 冷凍白玉	干しいたけ, にんじん 玉ねぎ, さやいんげん もやし, きゅうり, コーン	728 25.6 18.0	
14火	コメッコハヤシライス ビーンズサラダ 果物(スイートスプリング)	○	豚肉, 大豆 ひよこ豆, 白いんげん豆	米, 米油, じゃがいも 米粉, 中さら糖, 油, 三温糖	セロリ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, マッシュルーム グリーンピース, キャベツ きゅうり, スイートスプリング	665 20.8 21.3	
15水	あずきごはん いかのかりんと揚げ 豆もやしの和えもの 豆乳仕立てのみそ汁 ●姿をかえる大豆献立● 小正月献立	○	あずき, いか, 豚肉, 油揚げ 白みそ, 赤みそ, 豆乳	米, 三温糖, でん粉, 油(揚げ油) ごま油, 砂糖, じゃがいも こんにゃく	しょうが, だいずもやし, いら えだまめ, にんにく, だいこん にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな	610 26.7 18.9	
16木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とベーコンのバター焼き じゃが芋ににんじん玉ねぎのみそ汁 ★6年生献立★	○	豚肉, ベーコン, 油揚げ 白みそ, 赤みそ	米, 米油 バター, じゃがいも	しょうが, にんじん ほうれん草, コーン 玉ねぎ, はくさい	574 25.7 19.0	
17金	かてめし(埼玉県) みそポテト(埼玉県) まゆ玉汁(埼玉県) 食育の日 (埼玉県の料理)	○	豚肉, 高野豆腐, 油揚げ 卵, 赤みそ, 鶏肉	米, 米油, 三温糖, じゃがいも 薄力粉, 油(揚げ油), 冷凍白玉	干しいたけ, にんじん, ごぼう さやいんげん, だいこん ぶなしめじ, はくさい, こまつな	650 22.8 20.8	
20月	ごはん のりの佃煮 柳川風たまご焼き いものこ汁 大寒献立	○	もみのり, 豚肉, 卵 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, 米油 里芋, こんにゃく	ごぼう, 玉ねぎ, ねぎ こねぎ, にんじん, だいこん ぶなしめじ, こまつな	567 23.7 17.4	
21火	ごはん ししゃものピリ辛ごまだれ ビーフソテー 小松菜と生揚げのみそ汁	○	ししゃも, 豚肉 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 薄力粉, でん粉 油(揚げ油), 三温糖 白ごま, 米油, ビーフン	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, ビーマン, 玉ねぎ はくさい, えのき, こまつな	586 22.3 19.9	
22水	ごはん 豚肉と白菜の炒め物 ツナと玉ねぎの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ★6年生献立★	○	豚肉, ツナ, 絹ごし豆腐 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖 でん粉, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが はくさい, こまつな にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	579 24.8 19.7	
23木	ごはん 焼き鮭 きのこほうれん草のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 ふり返し給食 ～はじめての給食～ ★6年生献立★	○	鮭, 豚肉, 木綿豆腐 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米こうじ, 米油	ほうれん草, こまつな えのき, ぶなしめじ にんじん, だいこん, ねぎ	546 28.9 16.0	
24金	ミルクパン ホワイトシチュー スティックサラダ 果物(みかん) ふり返し給食 ～戦後の給食～ ★6年生献立★	○	鶏肉, 調理用牛乳 生クリーム	ミルクパン, 米油 じゃがいも, バター 薄力粉, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ はくさい, だいこん きゅうり, みかん	523 19.7 23.3	
27月	昔なつかしソフト麺 コールスローサラダ 果物(はるか) 大豆入りミートソースがけ ふり返し給食 ～昭和38年ころ～ ★6年生献立★	○	豚肉, 大豆, ピザチーズ	ソフト麺, 油, 三温糖, 薄力粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリ マッシュルーム, トマトジュース パセリ, キャベツ, きゅうり コーン, レモン果汁, はるか	530 21.5 21.8	
28火	ごはん くじらの竜田揚げ 小松菜のおひたし なす入りみそ汁 ふり返し給食 ～昭和50年代～ ★6年生献立★	○	くじら, 花かつお 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, でん粉, 薄力粉 油(揚げ油), じゃがいも	しょうが, キャベツ にんじん, こまつな だいこん, はくさい なす, ねぎ	541 26.7 12.1 1.9	
29水	キムチチャーハン はるさめサラダ かきたまスープ 果物(冷凍みかん) ★6年生献立★	○	豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐 わかめ, 卵	米, 米油, ごま油, 緑豆はるさめ 三温糖, すりごま, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜キムチ いら, もやし, きゅうり しょうが, 干しいたけ ねぎ, 冷凍みかん	562 23.3 17.3	
30木	ごはん 大豆入りハンバーグ 小松菜のごま和え さつまいものみそ汁 ★6年生献立★	○	大豆, 豚肉, 豆乳, 油揚げ 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 米油, パン粉 三温糖, すりごま, さつまいも	玉ねぎ, こまつな もやし, にんじん だいこん, ねぎ	642 27.5 21.5	
31金	わかめラーメン(つけ麺) ツナ入り野菜 りんご ★6年生献立★	○	豚肉, 生わかめ ツナ, 赤みそ	蒸し中華めん, 米油 ごま油, でん粉, ごま, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん たけのこ, はくさい, 干しいたけ チンゲンサイ, ねぎ, きゅうり もやし, りんご	530 21.8 20.9	

全国学校給食週間(1月24日～30日)

※ 学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※ 今月の東京都産野菜…こまつな・ねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・はくさい
 ※ 鯨は調査捕鯨されて給食用となったものを使用します。



6年生が授業で考えてくれたメニューが登場します。
 くわしくは、当日の給食の時間に!!

1月 平均栄養価(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	593kcal	24.3g	19.5g	86.6g	884mg	326mg	90mg
	鉄	レノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.3mg	256μg	0.40mg	0.52mg	26mg	6.2g	2.1g