



# 1 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食品名			I 補キ 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			
8	金	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 具沢山すまし汁	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	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	592	17.9	26.3
12	火	麦ご飯		八丁味噌豆腐 じゃが芋とパプリカの炒め物 白菜のナムル	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 ビーマン 白菜 きゅうり	647	17.0	28.9
13	水	大豆入り ドライカレー		コールスローサラダ りんご	牛乳 大豆 豚挽き肉 チーズ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	621	15.0	27.0
14	木	ご飯		魚の照り焼き ブロッコリーとコーンのおかか和え 味噌汁	牛乳 ぶり かつお節 だし煮干 味噌	米 砂糖 じゃがいも	生姜 ブロッコリー 人参 コーン缶 白菜 玉ねぎ	608	17.4	26.6
15	金	五目うどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ まぐろ(油漬)	うどん 米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま	人参 筍 ねぎ 小松菜 にんにく 大根 きゅうり	608	13.8	23.1
18	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け 焼きししゃも 磯浸し 花みかん	牛乳 生揚げ のり だし削り節 ししゃも	米 砂糖 油 麩 こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷凍いんげん 小松菜 チンゲンサイ みかん	640	16.1	24.6
19	火	ツナキャロット ライス		チーズオムレツ 茹で野菜 かぶと野菜のスープ	まぐろ(油漬) 牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖	人参 マッシュルーム かぶ グリーンピース(冷凍) 玉ねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ	633	17.6	31.8
20	水	ご飯		豚肉のピリ辛焼き 野菜チップス 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 ごま油 砂糖 油 さつまいも	生姜 にんにく かぼちゃ ごぼう ねぎ 白菜 小松菜	633	16.5	29.1
21	木	コッペパン		コーンシチュー 豆と花野菜のサラダ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 人参 パセリ 枝豆(冷凍) ブロッコリー カリフラワー りんご	620	14.6	33.0
22	金	ご飯		肉団子のもち米蒸し 野菜ナムル わかめ汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 わかめ 蒸しかまぼこ	米 もち米 ごま油 でん粉	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし ほうれん草 人参 にんにく ねぎ えのきたけ	618	15.3	24.3
25	月	おもぶりが飯		きびなごの唐揚げ 切り干し大根入りサラダ 味噌汁 ボンカン	昆布 竹輪 牛乳 きびなご だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 里芋 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう 切り干し大根 きゅうり 大根 ねぎ ほんかん	591	15.8	27.1
26	火	スパゲッティ ペスカトーレ		じゃが芋のロースト カラフルサラダ 桃のパンナコッタ	牛乳 いか 海老 まぐろ(油漬) アガー 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 ビーマン 桃(缶)	625	15.3	31.7
27	水	深川飯		おでん(煮玉子入り) 小松菜のお浸し みかん	あさり 油揚げ 牛乳 だし煮干 昆布 卵 さつま揚げ つみれ 生揚げ かつお節	米 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ	ねぎ みつば 大根 小松菜 もやし 人参 みかん	667	18.3	26.4
28	木	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 こめこ 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり りんご レモン	624	14.6	34.8
29	金	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き もやしとコーンの和え物 芋団子汁	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 だし削り節 だし昆布	米 砂糖 バター じゃがいも でん粉	生姜 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし コーン缶 小松菜 人参 椎茸 大根 ねぎ	606	18.4	19.5

1月	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 μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	622	16.3	27.6	349	102	2.6	3.0	248	0.38	0.54	39	2.7	4.6
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\*

8日(金)…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30日は全国学校給食週間です】

25日(月)…愛媛県の郷土料理です。もぶるとは混ぜるという意味で、里芋・人参・刻み昆布・ごぼう・竹輪を調味料でにてご飯と混ぜます。

26日(火)…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(水)…私たちが住む東京都の郷土料理です。東京都産の食材を使ったメニューです。

28日(木)…フランスのメニューです。フランス料理は世界三大料理一つです。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。

29日(金)…北海道の郷土料理です。鮭を使った味噌味の焼き物と、じゃがいもをお団子にした汁です。

