令和4年

1月 こんだて

※　栄養価は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）により算出しております。

西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
12	水	○	七草あんかけご飯 （まぜご飯・七草あん） 白菜のみそドレサラダ 田作り　菊花みかん	牛乳,鶏ひき肉,油あげ,真昆布,かつお節厚削り,赤色辛みそ,かたくちいわし	半つき米,押麦,白ごま,米ぬか油,三温糖,じゃがいもでん粉,じゃがいも,上白糖	しょうが,にんじん,まいたけ,小松菜,かぶ(葉付),せり,大根(葉付),白菜,温州みかん	641	23.4
13	木	○	ご飯 わかさぎの南ばんづけ とんじる 春雨サラダ	牛乳,わかさぎ,真昆布,かつお節厚削り,豚かた肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ	七分つき米,里いも,米ぬか油,上白糖,押麦,じゃがいもでん粉,こんにゃく,緑豆春雨,白ごま,ごま油	にんにく,玉ねぎ,根深ねぎ,ごぼう,にんじん,大根,白菜,緑豆もやし	627	21.3
14	金	○	赤飯 松風焼き 初春のすましじる 紅白なます　かんきつ（きんかん）	牛乳,ささげ,押し豆腐,鶏卵,鶏ひき肉,豚ひき肉,真昆布,淡色辛みそ,赤色辛みそ,	七分つき米,もち米,黒ごま,生パン粉,三温糖,けしの実	玉ねぎ,根深ねぎ,しょうが,白菜,えのきたけ,にんじん,菜花,大根,ゆず,きんかん	638	29.7
17	月	○	キャロットライスのクリームソースかけ （キャロットライス・クリームソース） キャベツとかぶのサラダ かんきつ（クレメンティン）	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,えび,いか,チーズ	半つき米,有塩バター,米ぬか油,薄力粉,上白糖	にんじん,にんにく,玉ねぎ,カリフラワー,マッシュルーム,とうもろこし,パセリ,キャベツ,かぶ(葉付),クレメンティン	635	21.6
18	火	○	ご飯 さばの梅みそ煮 のらぼう菜のすましじる キャベツのごま和え	牛乳,さば,赤色辛みそ,かつお節厚削り,真昆布,鶏もも肉	七分つき米,押麦,三温糖,焼きふ,白ごま	しょうが,梅干し,練り梅,干ししいたけ,にんじん,白菜,大根,根深ねぎ,菜花,キャベツ,緑豆もやし	633	28.2
19	水	○	ご飯 とうふのまさご焼き 大根とわかめのみそしる 小松菜と油あげの煮びたし	牛乳,絞り豆腐,鶏ひき肉,いか,ちりめんじゃこ,鶏卵,真昆布,かつお節厚削り,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ,わかめ,油あげ	七分つき米,生パン粉,じゃがいもでん粉,米ぬか油,上白糖	にんじん,玉ねぎ,大根,根深ねぎ,えのきたけ,小松菜,白菜	606	29.6
20	木	○	カうどん （うどん、しる、もちきんちゃく） 豆かりんとう かんきつ（伊予かん）	牛乳,真昆布,鶏もも肉,鶏むね肉,かまぼこ,かつお節厚削り,油あげ,大豆,ひよこ豆,ちりめんじゃこ	うどん,もち,三温糖,じゃがいもでん粉,さつまいも,米ぬか油,黒ごま	にんじん,大根,白菜,根深ねぎ,えのきたけ,小松菜,いよかん	680	27.4
21	金	○	かきあげ丼 （麦ご飯・かきあげ） わかめサラダ かんきつ（ぽんかん）	牛乳,焼き竹輪,鶏卵,ちりめんじゃこ,わかめ	七分つき米,押麦,米ぬか油,さつまいも,薄力粉,上白糖,三温糖,ごま油	ごぼう,春ぎく,玉ねぎ,にんじん,緑豆もやし,キャベツ,とうもろこし,ぽんかん	633	19.3
24	月	○	食パン いちごジャム くじらのノルウェー風 マカロニ入りキャベツスープ	牛乳,くじら肉,ベーコン	食パン,ごま油,上白糖,じゃがいもでん粉,米ぬか油,じゃがいも,マカロニ	いちごジャム,にんにく,しょうが,にんじん,グリンピース,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	641	26
25	火	○	スパゲッティ・ミートソース （スパゲッティ・ミートソース） キャロットソースサラダ おかしな目玉焼き	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,レンズ豆,チーズ,糸寒天,乳酸菌飲料	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油,上白糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,グリンピース,パセリ,キャベツ,かぶ(葉付),とうもろこし,黄桃	690	25.4
26	水	○	きな粉あげパン 肉だんごと白菜のスープ コールスローサラダ	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,豚ひき肉,うずら卵	米ぬか油,コッペパン,上白糖,緑豆春雨,じゃがいもでん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,干ししいたけ,にんじん,白菜,にら,根深ねぎ,キャベツ,とうもろこし,りんご	626	23.8
27	木	○	麦ご飯 焼き塩ざけ ごじる 青菜のからし和え	牛乳,塩ざけ,真昆布,かつお節厚削り,油あげ,淡色辛みそ,大豆,赤色辛みそ,木綿豆腐	半つき米,押麦,米ぬか油,里いも,上白糖	にんじん,大根,根深ねぎ,小松菜,キャベツ,緑豆もやし	619	31.9
28	金	○	コッペパン カレーシチュー ビーンズサラダ	牛乳,ベーコン,金時豆,鶏むね肉,粉チーズ,ひよこ豆,大豆,キハダマグロ	コッペパン,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,トマト,にんじん,グリンピース,キャベツ,レモン,とうもろこし,かぶ(葉付)	632	24.9
31	月	○	子ぎつねご飯 いかのさらさあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる 白菜のサラダ	牛乳,鶏ひき肉,油あげ,いか,真昆布,かつお節厚削り,淡色辛みそ,赤色辛みそ	半つき米,もち米,押麦,米ぬか油,上白糖,薄力粉,じゃがいも,じゃがいもでん粉	しょうが,にんじん,干ししいたけ,とうもろこし,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜,根深ねぎ,白菜,かぶ(葉付),にんにく,りんご	635	28.7
						1月　一日あたりの平均	638	25.8
						8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。