

平成25年1月

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9 水	牛乳 七草うどん ジャがいもサラダ 白玉汁粉	牛乳 鶏もも肉 油あげ あずき	うどん 砂糖 白玉粉 油 ジャがいも	にんじん 小松菜 かぶ葉 大根葉 せり だいこん はくさい かぶ 長ねぎ キャベツ	674	22.2	
10 木	牛乳 シーフードカレー キャベツサラダ いちご	牛乳 チーズ ベーコン えび いか ほたて	米 麦 小麦粉 ジャがいも 砂糖 油	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが キャベツ いちご	688	22.6	
11 金	牛乳 ご飯 めかじきの中華ステーキ 五目きんぴら 中華風コーンスープ	牛乳 めかじき みそ さつまあげ たまご	米 砂糖 こんにやく 油 でんぷん	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン	611	25.4	
15 火	牛乳 さげご飯 卵焼き 金時豆の甘煮 のっぺい汁	牛乳 のり 鮭 鶏ひき肉 卵 金時豆 豚かた肉 油あげ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく 里芋 ごま 油	にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ	700	29.8	
16 水	牛乳 チーズパン ポークビーンズ ミモザサラダ いよかん	牛乳 豚かた肉 大豆 卵	チーズパン 小麦粉 油 バター ジャがいも 砂糖	にんじん 小松菜 にんにく セロリー たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ トマトピューレ いよかん	688	29.4	
17 木	牛乳 ご飯 はたはたのから揚げ 青菜のくるみあえ きりたんぼ汁 いぶりがっこのいり煮	牛乳 はたはた 鶏もも肉	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 こんにやく きりたんぼ	にんじん こまつな せり もやし ごぼう まいたけ 長ねぎ	641	19.1	
18 金	牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの華風づけ 杏仁豆腐	牛乳 粉寒天 うずら卵 いか なたと 豆乳	中華めん 砂糖 油 でんぷん	にんじん チンゲン菜 しょうが 干しいたけ きゅうり たけのこ たまねぎ はくさい だいこん みかん缶 もも缶 パイナップル缶	622	22.7	
19 土	発酵乳 ジャンバラヤ タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのソテー スパゲッティソテー 手作りピクルス ミニトマト 【お弁当給食】	発酵乳 ヨーグルト いか ベーコン ウィナー えび 鶏もも肉	米 สปาゲッティ 砂糖 バター 油	ブロッコリー にんじん ビーマン ミニトマト かぶ にんにく セロリー たまねぎ グリンピース コーン きゅうり ホールトマト	700	29.6	
22 火	牛乳 丸パン コロッケ ポイルキャベツ かぶのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏もも 肉	丸パン ジャがいも 油 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク	にんじん ホールトマト かぶ たまねぎ キャベツ	679	24.6	
23 水	牛乳 五目うどん 野菜のごま酢浸し チーズもち	牛乳 スライスチーズ のり 豚かた肉 油あげ	うどん 砂糖 でんぷん もち 油 ごま	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	680	24.0	
24 木	牛乳 ご飯 くじらの竜田あげ 切干大根の煮物 いなか汁	牛乳 クジラ肉 卵 油あげ 生揚げ	米 でんぷん 砂糖 油 こんにやく 里芋	にんじん 小松菜 にんにく しょうが りんご だいこん 切り干しいたけ ごぼう 長ねぎ	704	27.3	
25 金	牛乳 深川めし 大根のべっこう煮 みだくさん汁 いよかん	牛乳 あさり 豚かた肉 みそ 油あげ	米 麦 砂糖 こんにやく ジャがいも 油	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん たまねぎ 長ねぎ いよかん	622	23.5	
28 月	牛乳 マーボー豆腐丼 パンサンスー わかめスープ	牛乳 わかめ 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏もも肉	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 油	にんじん なら 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	651	25.6	
29 火	牛乳 สปาゲッティーナポリタンソース ハニーサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 チーズ 粉寒天 ヨーグルトジュース ベーコン 豚かた肉 生クリーム	สปาゲッティ ジャがいも はちみつ 砂糖 バター 油	にんじん パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース みかん缶	684	23.9	
30 水	牛乳 麦ご飯 ひじきのふりかけ 生揚げと野菜の煮物 かきたま汁	牛乳 ひじき 生揚げ 豚かた肉 卵 粉かつお	米 麦 砂糖 ジャがいも でんぷん 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ たけのこ 長ねぎ	668	26.1	
31 木	牛乳 バターロール ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ いちご	牛乳 チーズ 豆腐 ベーコン 鶏もも肉	バターロールパン バター 小麦粉 ジャがいも 油 でんぷん	にんじん 小松菜 たまねぎ コーン にんにく はくさい いちご	642	24.7	
◎学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 一日あたりの平均	666	25.0
中学年1人1回当りの学校給食摂取基準					660	20.0	

かぜに強くなる食事—冬を元気にのりきるために

たんぱく質をたくさんとろう



たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。

ビタミンCを毎日とろう



ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜や果物を食べましょう。

油を上手に利用しよう



少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、体をあたたかします。すき焼き・てんぷら・炒め物などに使って食べましょう。

ビタミンAをたっぷり食べよう



鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。