

[献立表]

2018年 1月

中野区立西中野小学校

日	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	お正月献立 七草ごはん		昆布	米, 米粒麦, 米ぬか油	はくさい, だいこん, だいこんの葉, かぶ, かぶの葉, こまつな, ほうれんそう, せり, みつば	691 kcal
	松風焼き	○	とり肉, とうふ, おから, たまご, みそ	さとう, でんぶん, 炒りごま	ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ	23.4 g
	白玉雑煮		かつお節, 昆布, とり肉, なた	白玉団子, 米ぬか油	こまつな	15.0 g
11 木	初釜きんとん			さつまいも, さとう	りんご缶, 抹茶	2.4 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		675 kcal
	春巻	○	豚肉	米ぬか油, はるさめ, ごま油, でんぶん, 春巻きの皮, 小麦粉, なたね油	たまねぎ, ながねぎ, もやし, 乾しいたけ, たけのこ, きくらげ, ニラ	22.5 g
	わんたんスープ		とり肉, 豚骨, とり骨	米ぬか油, ワンタン	にんじん, はくさい, 乾しいたけ, えのきたけ, ながねぎ	19.0 g
12 金	もやしの中華酢和え			さとう, ごま油, 炒りごま	もやし, こまつな, にんじん, きくらげ	2.4 g
	じゃこ入りひじきゆかりご飯		ひじき, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 米ぬか油	ゆかり	655 kcal
	鶏肉と高野豆腐のオランダ煮	○	とり肉, 高野豆腐, かつお節	でんぶん, なたね油, さとう	にんじん, かぼちゃ, 乾しいたけ, グリンピース	28.9 g
15 月	えのきと野菜のみそ汁		かつお節, 油揚げ, みそ		えのきたけ, もやし, ながねぎ, こまつな	20.0 g
	ばんかん				ぼんかん	2.1 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		593 kcal
16 火	四豆腐	○	豚肉, 豚骨, とうふ	米ぬか油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 乾しいたけ, たけのこ, チンゲンサイ	22.6 g
	白菜スープ		とり骨	米ぬか油	にんじん, たまねぎ, はくさい, きくらげ, こまつな	19.3 g
	茎わかめの中華和え		茎わかめ	ごま油, 炒りごま	にんじん, もやし, ニラ, しょうが	2.4 g
17 水	ハヤシライス	○	豚肉, とり骨, 生クリーム	米, 米粒麦, 米ぬか油, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, マッシュルーム, しめじ, グリンピース	661 kcal
	豆のマリネ		だいず	米ぬか油, さとう	えだまめ, にんじん, きゅうり	21.6 g
	りんご				りんご	23.7 g
18 木	押し麦ごはん			米, 押し麦		2.3 g
	いかなごの釘煮	○	いかなご	さとう, はちみつ	しょうが	643 kcal
	明石風玉子焼き		かつお節, とうふ, たまご, まだこ, 粉かつお, 昆布	小麦粉, 米ぬか油, でんぶん	ながねぎ, 万能ねぎ	24.9 g
19 金	ばち汁		かつお節, 油揚げ, かまぼこ	さとう, そうめん	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ	18.7 g
	わかめと玉ねぎのサラダ		わかめ	米ぬか油, さとう	コーン缶, こまつな, たまねぎ	2.5 g
	豚肉とごぼうの混ぜご飯	○	昆布, 豚肉, 油揚げ	米, 米粒麦, しらたき, さとう	ごぼう, しょうが, にんじん	662 kcal
20 土	焼きししゃも		ししゃも			27.1 g
	のっぺい汁	○	かつお節, 油揚げ, とうふ	米ぬか油, こんにゃく, 里芋, でんぶん	にんじん, だいこん, だいこんの葉, ながねぎ, こまつな	22.1 g
	切り干し大根の含め煮		かつお節, 油揚げ	米ぬか油, さとう	にんじん, 切干大根	2.4 g
21 日	ごま揚げパン			セサミパン, すりごま		591 kcal
	八丈島産むろアジ団子のスープ	東京牛乳	むろあじ, とり肉, とり骨	はるさめ, でんぶん, ごま油	はくさい, にんじん, たけのこ, きくらげ, ながねぎ, ニラ, しょうが, こまつな	22.0 g
	粉吹芋			じゃがいも		23.5 g
22 月	押し麦ごはん			米, 押し麦		2.3 g
	ホキの塩こうじ焼き	○	ホキ		にんにく, ながねぎ	581 kcal
	白雪汁		かつお節, とり肉, はんぺん	でんぶん	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつな	27.4 g
23 火	ゆずごまサラダ		干ひじき, まぐろ油漬	米ぬか油, さとう, 炒りごま	キャベツ, きゅうり, こまつな, ゆず	13.7 g
	梅しそごはん			米, 米粒麦	梅しば, ゆかり	2.4 g
	くじらの竜田揚げ	○	くじら 角切	でんぶん, 小麦粉, なたね油	しょうが	597 kcal
24 水	高野豆腐のみそ汁		かつお節, 高野豆腐, わかめ, みそ		もやし, ながねぎ	28.4 g
	湯葉のおひたし		ゆば, 粉かつお		こまつな, はくさい	18.1 g
	つけ沖繩そば	○	かつお節, 昆布, 豚骨, 油揚げ, かまぼこ, 豚肉	沖繩そば, 米ぬか油, さとう	こまつな, はくさい	2.5 g
25 木	豆腐チャンプルー		豆腐, 豚肉	ごま油, 米ぬか油, 車ぶ	キャベツ, きくらげ, ニラ, こまつな	641 kcal
	ちんすこう			小麦粉, 黒砂糖, さとう, 米ぬか油		26.3 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		25.5 g
26 金	深川コロッケ	○	油揚げ, あさり, みそ, おから, たまご	米ぬか油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, なたね油, さとう	しょうが, ながねぎ, にんじん, たまねぎ	2.4 g
	豆腐と小松菜のみそ汁		かつお節, とうふ, わかめ, みそ		ながねぎ, こまつな	686 kcal
	金平ごぼう			米ぬか油, こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん	20.7 g
29 月	ひじき入りキムチ炒飯		昆布, 豚肉	米, 米粒麦, 米ぬか油	キムチ, はくさい, にんじん, ながねぎ	2.4 g
	ジャンボシューマイ	○	豚肉, とり肉	でんぶん, ごま油, シュウマイの皮	たまねぎ, しょうが	663 kcal
	豆腐と玉子のスープ		かつお節, とうふ, たまご	でんぶん	にんじん, ニラ, ながねぎ	25.7 g
30 火	中華酢和え			はるさめ, ごま油, さとう	はくさい, もやし, にんじん, こまつな, きくらげ	18.8 g
	ベジタブルカレー	○	とり骨, 豚骨	米, 押し麦, 米ぬか油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, セロリー, トマト缶, マッシュルーム, ブロッコリー	2.5 g
	おから入りメンチカツ		豚肉, とうふ, おから, たまご	小麦粉, パン粉, なたね油	たまねぎ, キャベツ	697 kcal
31 水	キャベツの辛子酢あえ			ごま油	キャベツ, こまつな	21.7 g
	ココアパン			ココアパン		23.2 g
	米粉チャウダー	○	あさり, とり骨, 豆乳, 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	2.1 g
1月	もやしと小松菜の辛子醤油			米ぬか油, さとう	もやし, こまつな	611 kcal
	菊花みかん				みかん	21.4 g
	押し麦ごはん			米, 押し麦		20.0 g
2月	ハタハタのから揚げ	○	はたはた	小麦粉, でんぶん, なたね油, さとう, 炒りごま	しょうが, ながねぎ	2.5 g
	芋の子汁		かつお節, とり肉, とうふ	里芋	ごぼう, にんじん, しめじ, ながねぎ, こまつな	691 kcal
	いぶりがっこ		みそ	きりたんぼ, さとう, すりごま	いぶりがっこ	27.1 g
	みそたんぼ					20.2 g
						2.5 g

※献立は、材料その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。 ※表示の栄養価は、中学年(3,4年生)のものです。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

児童・生徒一人一回あたり平均摂取栄養価

一人分量	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	鉄	亜鉛	ビタミンA	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
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
664.02	646	24.5	20.0	89.5	1084	375	99	2.8	3.0	250	0.34	0.50	31		
0.00	640	24.0	21.3	0.0	0	350	80	3.0	2.0	250	0.34	0.50	31	5.2	2.4
										170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(下段: 基準値)