



平成30年1月給食献立表

1月の給食目標
「バランスの良い食事を心がける」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ	
		主食 (ご飯・パン・麺類)	牛乳	副食 (主菜・副菜・汁類・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)					からだの調子を整えるもの (緑)
9	火	新春おこわ	松風焼き	紅白なます すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 筍 しめじ 水菜 みかん	597	25.9	24.6	松風焼きの表にはけしの美がついていますが、裏にはないことから、「隠しごとがなく正直な様子」を表す縁起のいい食べ物です
10	水	宝袋うどん	カリカリじゃこサラダ	フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん 油 ごま さつまいも バター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	676	24.5	25.0	宝袋には何が入っているかはお楽しみに！きんとんは、金運をよくする縁起のいい食べ物です
11	木	ぶどうパン	マカロニグラタン	ブロッコリー入り茹で野菜 ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン だし削り節	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン缶 白菜	653	26.0	32.5	温かい食べ物食べて体を温めましょう！
12	金	麦ご飯	いかのザンギ	キャベツと胡瓜の浅漬け 五目豆 味噌汁	牛乳 いか 大豆 昆布 だし削り節 だし煮干 味噌	米 大麦 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 蓮根 椎茸 大根 小松菜	631	25.5	25.0	ザンギとは、北海道のから揚げのことです
15	月	ご飯	鶏肉の西京焼き	蓮根のきんぴら 青梗菜とえのきのお浸し 豆腐汁	牛乳 鶏肉 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 油 ごま	生姜 蓮根 人参 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 小松菜	617	26.3	28.9	西京焼きはみそ・みりん・酒などで漬けて焼く料理です
16	火	あんかけ焼きそば	焼き芋	ツナ入りサラダごまドレ風味	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	油 中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 もやし キャベツ ほうれん草	691	25.8	27.0	焼き芋は甘くなるようにじっくり蒸してから焼いて作ります
17	水	ご飯	魚のホイル蒸し	肉じゃがの旨煮 味噌汁(豆腐・大根) 花みかん	牛乳 ホキ 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 さやいんげん 大根 小松菜 みかん	588	26.8	19.4	さっぱりとした白身魚のホキを使ったホイル蒸しです
18	木	麦ご飯	八丁味噌豆腐	中華サラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 キャベツ きゅうり もやし りんご	646	27.1	30.0	八丁味噌は愛知県で作られる豆味噌です
19	金	ゆかりご飯	錦卵	ほうれん草のお浸し 味噌汁(里芋・葱)	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 里芋	ゆかり 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ	601	24.3	28.2	食物繊維たっぷりのひじきを入れた卵焼きです！
22	月	ご飯	蓮根しゅうまい(2個)	野菜と木耳のサラダ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚挽き肉 海老 卵 だし削り節 鶏肉 豆腐	米 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 ごま	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ チンゲンサイ しめじ	604	24.3	23.5	蓮根は穴が開いているので、「先がよく見通せる」という縁起のいい食べ物です おせちにもよく入っています
23	火	ベーカリー桃園 ねぎベーパン	ポトフ(ウインナー入り)	三色ソテー 花みかん	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 ウインナー	強力粉 小麦粉 バター 油 マヨネーズ じゃがいも	ねぎ 人参 セロリー キャベツ かぶ かぶ(葉) コーン缶 ほうれん草 みかん	618	21.2	34.2	ねぎとベーコンを練り込んだ桃園オリジナルのねぎベーパン
24	水	おにぎり	焼き魚	野沢菜漬炒め 根菜汁	牛乳 鮭 だし削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 じゃがいも	野沢菜塩漬け 人参 ごぼう 大根 ねぎ	573	26.9	20.1	給食が始まった当時のメニューを再現しました ※当時は汁物はついていません
25	木	ビビンバ	かぶのナムル	わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 人参 小松菜 かぶ きゅうり ねぎ	604	25.9	26.4	中野区は韓国のソウル市ヤンチョン区と姉妹都市の関係を保っています
26	金	ご飯	ムロアジのメンチカツ	あしたばのごま和え 大根の琥珀煮 味噌汁	牛乳 鶏肉もも挽き肉 あじ 味噌 高野豆腐 卵 だし削り節 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ キャベツ 生姜 人参 あしたば 大根 大根葉 ねぎ 小松菜	686	29.3	28.3	東京都八丈島特産のムロアジや明日葉を使った献立です
29	月	スパゲッティ ペスカトーレ	じゃが芋のロースト	イタリアンサラダ 桃のパンナコッタ	いか 海老 まぐろ(油漬) 牛乳 チーズ 生クリーム アガー	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 ピーマン 桃(缶)	634	24.8	32.4	海に面しているいろいろな食べ物とれるイタリアのメニューを再現した献立です パンナコッタは乳製品たっぷりのデザートです
30	火	おもぶりが飯 (愛媛)	きびなごの唐揚げ	切り干し大根入りサラダ かき玉汁 ポンカン	昆布 竹輪 牛乳 きびなご だし削り節 卵	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 椎茸 筍 ねぎ 水菜 ほうかん	577	22.9	26.5	おもぶりが飯の「もぶり」とは愛媛県の方言で「混ぜる」という意味です！きびなごも柑橘類も愛媛県でよくとれる食材です
31	水	チキンカレー	豆と花野菜のサラダ	りんご	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ 枝豆(冷凍) ブロッコリー カリフラワー	674	22.0	26.7	ブロッコリーとカリフラワーが入った豆と花野菜のサラダです

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維 g
今月平均摂取量	628	25.1	18.6	344	106	2.3	3.1	241	0.36	0.53	40	2.8	5
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。
 ※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★1月のアレルギー食材⇒鶏卵、うずらの卵、マヨネーズ、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、生クリーム、いか、海老、きびなご、りんご