



令和2年1月分給食献立表（保護者配布用）

※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸



日	行事食	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・デザートなど)	からだをつくる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	正月料理	よろこんぶご飯 (新潟県産 みずほの輝き)	○	京風雑煮 (かつお・昆布・椎茸だし、 白甘味噌) ナッツ入りごまめ 柚子風味の紅白なます	油揚げ、かつお本枯節、 白甘味噌(練馬区産・ 白甘味噌)	刻み昆布、まこんぶ、 ★かえり煮干し、★ 飲用牛乳	東京産紅にんじん、 冷凍きぬさや、 きょうな	627 kcal 21.3 g 16.4 g 2.5 g
9木	正月料理	ご飯 (北海道産 ゆめびりか)	○	松風焼き 煮しめ 紅白はんぺんのすまし汁 (かつお・昆布・椎茸だし)	鶏むね、★大豆ミート、 ★たまご、信州味噌 (長野県産・白色甘 口)、鶏もも、トビウオ 入りさつま揚げ、かつ お本枯節、★はんぺん (卵・山芋)	まこんぶ、わかめ、★ 飲用牛乳	東京産紅にんじん、 冷凍きぬさや、 ほうれんそう	583 kcal 28.4 g 14.1 g 2.5 g
10金	正月料理	年明けうどん (かつお・昆布・ 椎茸だし)	○	磯辺もち ごぼうのから揚げ 黒豆入りサラダ	豚ばら、蒸しかまぼこ、 ごまさば本枯節、かつ お本枯節、★黒大豆	まこんぶ、焼きのり、 ★飲用牛乳	江戸産、にんじん	549 kcal 19.0 g 15.6 g 3.1 g
14火		混ぜ込み チャーハン (北海道産 ななつぼし)	○	春巻き 白菜とチンゲン菜の中華スープ (鶏がら・野菜・椎茸だし) 夢おれんじ	焼豚、なると、★たま ご、鶏むね、ごまさば本 枯節	まこんぶ、★飲用牛 乳	青ピーマン、にん じん、チンゲン ツアイ	616 kcal 22.7 g 20.1 g 2.7 g
15水		わかめご飯 (新潟県産 こしいぶき)	○	塩肉じゃが (さば・昆布・椎茸だし) もやしとちりめんのおひたし りんご【サンふじ】	豚ばら、ごまさば本枯 節	わかめごはんの素、 まこんぶ、★ちりめ んじゃこ、★飲用牛 乳	にんじん、さやい んげん、江戸産	613 kcal 19.4 g 14.2 g 2.7 g
16木		ご飯 (栃木県産 コシヒカリ)	○	手作りひじきふりかけ 手作り豆腐入りさつま揚げ 切干大根の塩炒め キャベツと油揚げの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 宮城産味噌・信州味噌)	★すけとうだらすり 身、木綿豆腐押し豆腐、 信州味噌、★たまご、豚 ばら、油揚げ、ごまさ ば本枯節、宮城産味噌 (宮城県産・白色甘 口)、信州味噌(長野 県産・白色甘口)	干ひじき、うるめ煮 干し、まこんぶ、★ 飲用牛乳	にんじん	663 kcal 26.1 g 21.8 g 2.7 g
17金		ご飯 (山形県産 つや姫)	○	鯖の味噌漬け焼き 茎わかめの炒め煮 白菜と小松菜の味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 豊後産味噌)	★さわら、信州味噌 (長野県産・白色甘 口)、トビウオ入りさ つま揚げ、ごまさば 本枯節、豊後産味噌 (新潟県産・赤色中 甘)	くさわかめ、うるめ 煮干し、まこんぶ、★ 飲用牛乳	にんじん、東京産 ごまつな	552 kcal 24.7 g 14.9 g 3.2 g
20月	フランスの 料理	はちみつパン (春よ恋)	○	コックオーヴァン鶏肉の赤ワイン煮 (鶏がら・野菜だし) マッシュポテト グリーンサラダ	鶏もも、鶏がら	★調理用牛乳、★ク リーム、★飲用牛乳	にんじん、東京産 ブロッコリー、ト マト水煮、トマト ピューレ、東京産 ごまつな	586 kcal 25.1 g 19.3 g 2.2 g
21火		ご飯 (岩手県産 ひとめぼれ)	○	鯖の山椒焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 のらぼう菜とはんぺんの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 大分産味噌)	★さば、豚もも、ごまさ ば本枯節、★はんぺん (山芋入り・卵な し)、大分産味噌(大 分県産・淡色甘口)	うるめ煮干し、まこ んぶ、★飲用牛乳	にんじん、さやい んげん、東京産の らぼう菜	649 kcal 26.0 g 24.9 g 2.4 g
22水	カレーの 日	冬野菜の カレーライス (北海道産 ななつぼし) (豚がら・ 野菜だし)	○	ツナとひじきのサラダ ぼんかん	豚もも、★大豆ミート、 豚がら、ツナ	干ひじき、★飲用牛 乳	にんじん、トマト 水煮、チンゲン ツアイ	631 kcal 18.8 g 16.0 g 1.6 g
23木	給食週 間	ご飯 (新潟県産 新之助)	○	くじらの竜田揚げ キャベツの梅昆布和え ほうれん草とコーンの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 北海道味噌・信州味噌)	くじら、ごまさば本枯 節、北海道味噌(北 海道産・赤色中辛)、 信州味噌(長野県産・ 白色甘口)	塩昆布、うるめ煮干 し、まこんぶ、★飲 用牛乳	にんじん、ほうれ んそう	578 kcal 24.8 g 16.6 g 2.3 g
24金	給食週 間	塩おにぎり・ ごまおにぎり (富山県産 天たかく)	○	銀鮭の塩焼き 野沢菜漬け ぬっぺ (さば・宗田・昆布・椎茸だし) はるか	★ぎんざけ、油揚げ、絹 ごし豆腐、ごまさば本 枯節、宗田節	焼きのり、まこんぶ、 ★飲用牛乳	のざわな(塩漬)、 にんじん	603 kcal 26.0 g 17.4 g 2.4 g
27月		ご飯 (栃木県産 とちぎの星)	○	揚げ豆腐の豚キムチソース ごぼうとベーコンのせん切り炒め キャベツとじゃが芋の味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、 阿波御膳味噌・信州味噌)	木綿豆腐押し豆腐、豚 ばら、ベーコン、ごまさ ば本枯節、阿波御膳 味噌(徳島県産・赤色 甘口)、信州味噌(長 野県産・淡色甘口)	うるめ煮干し、まこ んぶ、★飲用牛乳	にんじん、青 ピーマン	690 kcal 22.0 g 26.2 g 2.1 g
28火		たらこスパゲティ	○	おから豆乳ドーナツ 大根のサイコロサラダ りんご【王林】	いか、★たらこ、★たま ご、豆乳、おから	★クリーム、刻みの り、★飲用牛乳	にんじん	624 kcal 24.3 g 20.7 g 2.3 g
29水	中国の 料理	ご飯 (秋田県産 あきたこまち)	○	四川風麻婆豆腐 (豚がら・野菜だし) キャベツとわかめのナムル 杏仁豆腐	絹ごし豆腐、豚かた、★ 大豆ミート、普みそ (練馬区産・赤色中 辛)、豚がら	わかめ、★調理用牛 乳、アガー、★飲用牛 乳	にんじん、チンゲン ツアイ、にんじん	647 kcal 25.9 g 19.6 g 2.4 g
30木	福岡県 の料理	ご飯 (新潟県産 みずほの輝き)	○	竹輪のカレー揚げ ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め 水炊き (鶏がら・野菜・椎茸だし)	焼き竹輪、あらびき ウインナー、鶏もも、絹 ごし豆腐、鶏がら	まこんぶ、★飲用牛 乳	にんじん、東京産 ごまつな	634 kcal 23.2 g 21.2 g 2.6 g
31金		ご飯 (山形県産 つや姫)	○	きびなごのから揚げ 正月掘りじゃが芋の塩昆布和え 白菜と豚肉の味噌汁 (さば・宗田・昆布・椎茸だし、 仙台味噌) スイートスプリング	ごまさば本枯節、宗田 節、豚ばら、仙台味噌 (宮城県産・赤色辛 口)	★きびなご、塩昆布、 まこんぶ、★飲用牛 乳	にんじん、しょうが、 だし用いたけ、ふなし めじ、東京産はくさい、 スイートスプリング	607 kcal 23.6 g 16.8 g 2.2 g

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
	615kcal	15.30%	27.2%	84.5g	345g	1025mg
食物繊維総量	マグネシウム	鉄	レチノール活性分量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	97mg	2.2mg	201μg	0.33mg	0.51mg	31mg
食塩相当量	4.7g	2.5g				