

1月分 予定献立表

| 月 10日 | 火 11日 | 水 12日 | 木 13日 | 金 14日 | |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>成人の日</p> | <p>鏡開き</p> <p>おしるこ</p> <p>焼き鳥丼 (どんぶり)</p> <p>おかかあえ</p> | <p>チキンカレーライス</p> <p>サワーかん</p> <p>海藻サラダ</p> | <p>ひじきあえ</p> <p>たまご丼 (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> | <p>韓国風ちらし寿司 (どんぶり)</p> <p>コグマカン</p> <p>トックのスープ</p> | |
| <p>17時 - 874 kcal 脂質 22.2 g</p> <p>たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 1.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉もも(小胸) さざみのみ、おかか削り、あずき(乾) 絹ごし豆腐、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、玉葱、上新粉、しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん</p> | <p>17時 - 842 kcal 脂質 19.0 g</p> <p>たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉もも(皮なし)角切り、牛乳(調理性)、海藻ミックス、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、クチャップ、キャベツ、きゅうり</p> | <p>17時 - 811 kcal 脂質 25.3 g</p> <p>たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) たまご、さざみのみ、生わかめ(塩抜き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、干ひじき、かまぼこ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油</p> | <p>17時 - 840 kcal 脂質 24.7 g</p> <p>たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、たまご、かまぼこ、さざみのみ、絹ごし豆腐、精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、白いりごま、トック、でんぷん、さつまいも、揚げ油、水あめ、メープルシロップ、しょうが、にんにく、にんじん、大根(ゆが)、漬物、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、はくさい、ねぎ</p> | | |
| <p>17日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>肉じゃが煮</p> <p>田舎汁</p> | <p>きなごま揚げパン</p> <p>さわらのチーズパン粉焼き</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>毎月19日は食育の日</p> <p>エゴフリかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの石垣揚げ(2本)</p> <p>ツナあえ</p> <p>ちゃんこ汁</p> | <p>春雨サラダ</p> <p>ごま麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>卵スープ</p> | <p>手作りなめたけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらのみそマヨ焼き</p> <p>おひたし</p> <p>みそ汁</p> | |
| <p>17時 - 808 kcal 脂質 19.1 g</p> <p>たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、生揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、カラダ油、上白糖、こんにゃく、玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ</p> | <p>17時 - 925 kcal 脂質 39.2 g</p> <p>たんぱく質 46.1 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用) きな粉(大豆)、さわら切り身60g、たまご粉、チーズ、大豆(国産、乾)、豚もも肉(にま切り)、コッペパン50g、揚げ油、白すりごま、上白糖、薄力粉、パン粉(乾燥)、サラダ油、じゃがいも、パセリ、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、クチャップ、トマトジュース、パセリ</p> | <p>17時 - 810 kcal 脂質 26.6 g</p> <p>たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉もも(小胸)、たら角切2cm角、ししゃも(生干し)、オイルツナ、レタ、精白米、精麦、白いりごま、糸こんにゃく、ごま油、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸、はくさい、しめじ、きのこ、たけのこ、ほうろく、そう、キャベツ</p> | <p>17時 - 818 kcal 脂質 26.7 g</p> <p>たんぱく質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ(塩抜き)、たまご、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるさめ(粉)、白いりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、たけのこ、ゆで、キャベツ、きゅうり、にんじん</p> | <p>17時 - 830 kcal 脂質 29.3 g</p> <p>たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、白みそ、赤みそ、さわら(切り身)60g、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、えのきたけ、こまつな、玉葱、パセリ、はくさい、だいこん、にんじん</p> | |
| <p>24日</p> <p>五色ご飯 (どんぶり)</p> <p>はたはたの唐揚げ(2本)のりあえ</p> <p>栄養みそ汁</p> | <p>昭和25年ごろ (1950年)</p> <p>スープドサラダ</p> <p>クジラの竜田揚げ</p> <p>コッペパン</p> <p>コーンシチュー</p> | <p>昭和38年ごろ (1963年)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p> | <p>近年(食育推進のための「生きた教材」としての役割も担う)</p> <p>ホイコーロー丼 (どんぶり)</p> <p>ジャンボ餃子</p> | <p>食育世界一歩ずつ</p> <p>人参ケーキ</p> <p>糰うどん (どんぶり)</p> <p>イカとじゃが芋のごまからめ</p> | |
| <p>17時 - 780 kcal 脂質 25.6 g</p> <p>たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、油揚げ、はたはた、さざみのみ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、さいのむこ、上白糖、白いりごま、でんぷん、揚げ油、まつたけ、にんじん、しょうが、ほうろく、そう、だいこん、キャベツ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ごぼう</p> | <p>17時 - 798 kcal 脂質 31.2 g</p> <p>たんぱく質 40.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉もも(角)、牛乳(調理性)、粉チーズ、生クリーム、くじら(赤肉)、冷凍むきえびいか、コッペパン60g、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、でんぷん、上新粉、揚げ油、上白糖、玉葱、にんじん、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、パセリ、りんご、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、だいこん</p> | <p>17時 - 786 kcal 脂質 29.8 g</p> <p>たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、大豆(国産)、粉チーズ、オイルツナ(レタ)、粉寒天、プレーンヨーグルト、ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマト、クチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ</p> | <p>17時 - 894 kcal 脂質 27.1 g</p> <p>たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、赤みそ、豚ひき肉、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、さよのさの、薄力粉、揚げ油、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、たけのこ、ゆで、にら、ちりめん</p> | <p>17時 - 825 kcal 脂質 27.8 g</p> <p>たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、いか、短冊牛乳(調理性)、生クリーム、冷凍ほうとう、サラダ油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、白いりごま、黒塩、薄力粉、こまつな、玉葱、にんじん、ねぎ</p> | |
| <p>31日</p> <p>エビピラフ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>シーフードチャウダー</p> | <p>1月24日~30日【全国学校給食週間】</p> <p>日本の学校給食の歴史を知ろう!</p> <p>今年の学校給食週間は、「給食の歴史」がテーマです。栄養摂取が目的として始まった給食が、食育推進のための「生きた教材」になるまで…。全く同じ、というわけにはいきませんが、雰囲気を感じてみてくださいね。</p> | | | | |
| <p>17時 - 821 kcal 脂質 28.1 g</p> <p>たんぱく質 37.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、たまご牛乳(調理性)、いか、精白米、精麦、有塩バター、三葉菜、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粉、トマトピューレ、トマトクチャップ、さやいんげん</p> | <p>【24日】大正12年頃 明治22年に始まった給食が徐々に広まりを見せていた頃。 ○五色ご飯 ○栄養みそ汁 野菜を多く取り入れて栄養改善!!</p> | <p>【25日】昭和25年頃 アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」がスタート。ミルクは牛乳から脂肪分を取り除いた脱脂粉乳でした。 ○コッペパン ○くじらの竜田揚げ くじらは当時は安価だったため、よく使われていました。</p> | <p>【26日】昭和38年頃 パン以外の主食としてソフト麺が登場! 飲み物も栄養改善だけでなく食育を目的とした内容を取り入れるなど、パワーアップしてきました♪ ○ホイコーロー ○ジャンボ餃子 (世界の料理や郷土料理など、献立内容の充実。)</p> | <p>【27日】近年 昭和51年に米飯が正式に導入され、以降、食に関わる法整備と共に給食内容も栄養改善だけでなく食育を目的とした内容を取り入れるなど、パワーアップしてきました♪ ○ホイコーロー ○ジャンボ餃子 (世界の料理や郷土料理など、献立内容の充実。)</p> | <p>【28日】近年 地産地消を意識した献立内容の充実。 ○糰うどん(郷土料理) ○人参ケーキ(清瀬の人参使用予定)</p> |

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。