

令和5年 1月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
11 水	◆お正月メニュー 七草ごはん 松風焼き 紅白なます お汁粉	○	★牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,油,ごま油,パン粉(乳なし),三温糖,上白糖,白玉粉,小豆	大根,大根葉,かぶ,かぶの葉,小松菜,長ねぎ,しょうが,人参	681 kcal 27.0 g 18.3 g
12 木	高野そぼろごはん じゃこの炒め物 油揚げのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,★ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,ごま油,じゃが芋	人参,干しいたけ,小松菜,しょうが,白菜,長ねぎ	596 kcal 27.5 g 19.4 g
13 金	みそラーメン 大根とキュウリのサラダ さつまいもごま団子	○	★牛乳,豚肉,みそ	中華麺,油,ごま油,でん粉,ラード,さつま芋,白玉粉,三温糖,★白ごま	★にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にら,干しいたけ,長ねぎ,とうもろこし,きゅうり,大根	584 kcal 22.5 g 19.3 g
16 月	ハムたまごドッグ ポトフ グレープゼリー	○	★牛乳,★鶏卵,ハム,豚肉,アガー	★コッペパン,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋,上白糖	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,ぶどうジュース,パイン缶	582 kcal 26.0 g 26.0 g
17 火	◆健康力アップウィークコラボ ごはん 骨太ふりかけ イカのかりんあげ もやしの和え物 さといものみそ汁	○	★牛乳,★ちりめんじゃこ,★かつお節,★いか,油揚げ,みそ	精白米,★白ごま,三温糖,油,でん粉,じゃが芋,ごま油,里芋	しょうが,小松菜,人参,もやし,長ねぎ	611 kcal 26.9 g 19.8 g
18 水	マーボー丼 春雨サラダ 白菜の中華スープ	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,豆腐,ハム,鶏肉	精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油,春雨,三温糖	人参,にら,たけのこ,長ねぎ,★にんにく,しょうが,きゅうり,白菜,もやし,しめじ	659 kcal 25.4 g 21.0 g
19 木	ごはん 海鮮たまご焼き 野菜のごま和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,★いか,★えび,★鶏卵,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,★白ごま	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,しょうが,人参,もやし,小松菜,大根	585 kcal 27.7 g 21.0 g
20 金	カレーピラフ ポットパイ みかん	○	★牛乳,鶏肉,さけ,★生クリーム	精白米,油,じゃが芋,白いんげん豆,★バター,薄力粉,★パイシート(卵なし)	玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,ピーマン,★にんにく,人参,キャベツ,しょうが,パセリ,みかん	660 kcal 22.5 g 22.9 g
23 月	丸パン イチゴジャム タラフライ キャベツのサラダ コーンクリームスープ	○	★牛乳,★たら,★生クリーム	★丸パン,油,薄力粉,パン粉(乳なし),油,じゃが芋	いちごジャム,人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	579 kcal 24.5 g 23.4 g
24 火	おにぎり 鮭のゆうあん焼き 香りづけ 具だくさんみそ汁 ポンカン	○	★牛乳,さけ,豚肉,みそ,豆腐	精白米,ごま油,油,じゃが芋,こんにゃく	ゆず,キャベツ,小松菜,ゆず,ごぼう,人参,大根,長ねぎ,ぼんかん	595 kcal 28.9 g 15.7 g
25 水	東京ビーフのハヤシライス ニンジンドレッシングサラダ 多摩産ブルーベリーヨーグルト	○	★牛乳,★牛肉,★生クリーム,★ヨーグルト	精白米,油,★バター,薄力粉,上白糖,はちみつ	★にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ブルーベリージャム,ブルーベリー	680 kcal 22.2 g 23.7 g
26 木	ごはん ちくわの2色あげ 糸かてんのサラダ すいとん	○	★牛乳,★ちくわ,青のり,糸寒豚,豚肉	精白米,油,薄力粉,ごま油,★白ごま,白玉粉	人参,キャベツ,きゅうり,大根,白菜,長ねぎ,小松菜	642 kcal 21.2 g 20.9 g
27 金	スパゲッティミートソース コーンサラダ カスタードプリン	○	★牛乳,豚肉,高野豆腐,★鶏卵	油,薄力粉,オリーブ油,マカロニスパゲッティ,上白糖,三温糖	★にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	670 kcal 28.0 g 25.9 g
30 月	ごはん 茎わかめのつくだに とり肉の江戸甘みそ焼き 小松菜のおろしあえ ムロアジのつみれ汁	○	★牛乳,のり,茎わかめ,鶏肉,江戸甘みそ,★しらす干し,★むろあじ,生揚げ	精白米,三温糖,上白糖,油,でん粉	しょうが,小松菜,もやし,人参,えのき,大根,長ねぎ,しめじ	580 kcal 29.0 g 19.3 g
31 火	白身魚のピリ辛丼 じゃこと大根のサラダ いちご	○	★牛乳,★メルルーサ,★えび,★ちりめんじゃこ	精白米,でん粉,油,じゃが芋,三温糖	しょうが,さやいんげん,キャベツ,玉ねぎ,人参,ほんしめじ,★にんにく,大根,きゅうり,いちご	605 kcal 23.8 g 16.5 g

学校給食週間



※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。