

毎日300g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量

令和5年1月 献立表

日	献立名 106g	おもな使用食品の働き			★東京都産	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
11水	行事食：鏡開き ちからカレーうどん きびなごのごまマヨ焼き 紅白なます 牛乳	豚もも肉 油揚げ キビナゴ 牛乳	冷凍うどん なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 もち さとう マヨネーズ いりごま	しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな だいこん にんじん ゆず	585 kcal 27.5 g 20.7 g 2.0 g	
12木	三色ごはん おみくじコロケ ユデキャベツ 小松菜とえのきのみそ汁 牛乳	炊き込み用わかめ 豚ひき肉 スキムミルク うすら卵 ウィンナーソーセージ ゴーダチーズ 豆腐 米みそ 牛乳	米 いりごま じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉	ゆかり たまねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	662 kcal 24.7 g 21.7 g 2.4 g	
13金	ごはん ぶりの照り焼き 野菜のごまだれ 白菜と春菊のみそ汁 みかん 牛乳	ぶり 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう いりごま	こまつな もやし にんじん はくさい しゅんぎく えのきたけ みかん	627 kcal 27.1 g 20.5 g 1.8 g	
16月	ごはん れんこんつくね焼き じゃがいもの香味和え にらたまスープ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 あおのり 卵 牛乳	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも いりごま ごま油	たまねぎ にんじん 干し椎茸 れんこん もやし にら	586 kcal 24.3 g 16.4 g 1.7 g	
17火	さといもごはん 鯖の塩麹カレー焼き もやしとコーンのお浸し 大根のみそ汁 牛乳	ベーコン さば かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 ★さといも さとう	もやし スイートコーン缶 ほうれんそう だいこん こまつな	593 kcal 24.0 g 24.1 g 2.4 g	
18水	じゃこ炒飯 トックスープ りんご 牛乳	豚ひき肉 ちりめんじゃこ かつお削り節 あおのり 鶏胸肉 卵 牛乳	米 ごま油 さとう でんぷん トック	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい ぶなしめじ りんご	593 kcal 24.1 g 15.9 g 2.2 g	
19木	世界の料理：アメリカ合衆国 チーズサンド マンハッタンクラムチャウダー 野菜のレモンサラダ 牛乳	スライスチーズ 鶏胸肉 あさり 牛乳	胚芽食パン バター マカロニ なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト水煮缶 パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン	587 kcal 26.7 g 22.3 g 2.7 g	
20金	行事食：二十日正月 ごはん ぎせい豆腐 野菜60gの磯香和え 粕汁 牛乳	鶏胸肉 豆腐 卵 焼きのり 鮭 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	587 kcal 29.5 g 16.9 g 2.3 g	
23月	ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 貝だくさんごまみそ汁 みかん 牛乳	ほっけ 大豆 角切昆布 油揚げ 米みそ 牛乳	米 こんにゃく さとう じゃがいも いりごま ねりごま	にんじん ごぼう はくさい こまつな ぶなしめじ 長ねぎ みかん	624 kcal 28.7 g 16.9 g 1.9 g	
24火	チキンカレーライス わかめとこんにゃくのカミカミサラダ りんご 牛乳	鶏胸肉 カットわかめ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 小麦粉 こんにゃく ごま油 さとう	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 バター にんにく キャベツ だいこん こまつな りんご	631 kcal 21.0 g 16.2 g 2.0 g	
25水	コーンピラフ クリスピーチキン 大根サラダ 冬野菜のクリームスープ 牛乳	鶏胸肉 ベーコン 調理用牛乳 牛乳	米 バター なたね油 小麦粉 コーンフレーク 三温糖 サラダ油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン スイートコーン缶 にんにく きゅうり だいこん レモン チンゲンサイ にんじん はくさい	674 kcal 28.6 g 21.7 g 2.5 g	
26木	日本の郷土料理：東京都 ごはん のりの佃煮 もんじゃ春巻き 味噌汁 味噌 牛乳	ほしりのり 豚ひき肉 するめいか あおのり シュレッドチーズ 豚もも肉 生揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう 春巻きの皮 なたね油 小麦粉 でんぷん こんにゃく	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん 生しいたけ えのきたけ ほうれんそう	662 kcal 27.2 g 22.2 g 2.1 g	
27金	みそラーメン シャキシャキじゃがいもの中華サラダ かぼちゃのごま団子 牛乳	豚もも肉 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	蒸し中華めん なたね油 いりごま ねりごま ごま油 じゃがいも さとう サラダ油 白玉粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら スイートコーン缶 きゅうり かぼちゃ	602 kcal 24.2 g 19.7 g 2.9 g	
30月	きなご揚げパン 魚の香草パン粉焼き マッシュポテト 白菜とベーコンのスープ サイダーゼリー 牛乳	きな粉 めだい 調理用牛乳 シュレッドチーズ ベーコン アガー 牛乳	ミルクパン なたね油 さとう パン粉 じゃがいも バター	パセリ にんじん はくさい チンゲンサイ えのきたけ みかん缶	585 kcal 26.0 g 21.4 g 2.4 g	
31火	麻婆丼 プロッコリーごま酢がけ わかめスープ 牛乳	豚ひき肉 米みそ 豆腐 カットわかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 三温糖 いりごま	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 だけの水煮缶 プロッコリー キャベツ	591 kcal 24.9 g 20.3 g 2.4 g	

地産地消

野菜を食べよう
60gを1日5皿

阪本小では、
リクエスト給食を実施します！

30
お正月

1月の行事食

11日 鏡開き：お正月にお供えした鏡餅を下げ、その年の無病息災を願い
かがみもちを割って、残さず食べる行事です。



20日 二十日正月：お正月の祝い納めの日です。西日本では、お正月に準備した
いわさかなほねのこたを「骨正月」とも言います。



★新年最初の給食は、1月11日(水)から始まります！ランチョンマットを忘れずに準備しましょう♪

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	613	16.9	29.1	2.2	352	95	2.5	230	0.39	0.55	34	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。