

日	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	12歳児-たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
10水	ごはん 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 米みそ あおのり 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう いらりごま 白玉粉	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ゆず はくさい ごぼう こまつな	596 kcal 22.8 g 15.2 g 2.1 g	
11木	ごはん おみくじコロック 野菜のからし醤油和え けんちん汁 牛乳	スキムミルク うすら卵 ワインナー チーズ 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 なたね油 さとう ごま油 つきこんやく	たまねぎ はくさい もやし こまつな だいこん にんじん 長ねぎ	596 kcal 20.8 g 16.9 g 2.0 g	
12金	<b>食べよう野菜350運動</b> 和風スパゲティ 野菜60gのごま醤油サラダ じゃがいものポタージュ 牛乳	鶏ひき肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 小麦粉 バター でんぷん いらりごま さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャバツ ぶなしめじ きゅうり だいこん もやし	597 kcal 24.3 g 23.8 g 2.2 g	
15月	<b>かみかみメニューの日</b> わかめごはん わかさぎのカレー揚げ 江戸菜ともやしの香味炒め 呉汁 牛乳	炊き込みわかめ わかさぎ 大豆 米みそ 牛乳	米 いらりごま 小麦粉 なたね油 さとう ごま油 じゃがいも	キャバツ もやし にんじん 江戸菜 にんにく ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	580 kcal 24.5 g 16.1 g 2.1 g	
16火	ツナサンド チリコンカン わかめとキャバツのサラダ 牛乳	まぐろ油漬 豚ひき肉 大豆 ひよこまめ パルメザンチーズ カットわかめ 牛乳	食パン マヨネーズ なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン キャバツ スイートコーン缶	581 kcal 24.9 g 28.7 g 2.1 g	
17水	ごはん 中華風卵焼き 小松菜とひじきのナムル ビェンロースープ 牛乳	豚ひき肉 卵 干ひじき 豚肉 牛乳	米 じゃがいも なたね油 ごま油 さとう 春雨	長ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし こまつな にんじん にんにく はくさい	592 kcal 24.8 g 19.8 g 2.2 g	
18木	<b>季節の献立</b> ごはん ぶりのゆうあん焼き 野菜のごまだれ 豚汁 牛乳	ぶり 豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 さとう いらりごま なたね油 じゃがいも つきこんやく	ゆず ★こまつな はくさい もやし たまねぎ だいこん ごぼう にんじん	604 kcal 28.6 g 20.6 g 1.8 g	
19金	ごまごはん 肉豆腐 キャバツとかぶのゆかり和え 牛乳	豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 いらりごま つきこんやく なたね油 さとう	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ キャバツ かぶ こまつな	571 kcal 26.6 g 17.6 g 1.8 g	
22月	ごはん たらのおす煮 もやしと小松菜のおかか和え 豆乳ごまみそ汁 牛乳	たら かつお削り節 油揚げ 豆乳 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう いらりごま じゃがいも ごまねり	もやし スイートコーン缶 こまつな にんじん	582 kcal 25.1 g 15.9 g 2.2 g	
23火	高野豆腐のそぼろ丼 大根のピリ辛和え ほうれん草のかきたまみそ汁 牛乳	鶏ひき肉 凍り豆腐 卵 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり ほうれん草	578 kcal 24.3 g 17.7 g 2.2 g	
24水	<b>リクエスト給食</b> 揚げパン 白菜のクリームシチュー キャロットソースサラダ 牛乳	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	コッパン なたね油 さとう じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 はくさい キャバツ きゅうり	582 kcal 22.5 g 24.4 g 2.4 g	
25木	<b>リクエスト給食</b> ごはん いかのチリソース シャキシャキじゃがいもの中華サラダ わかめと卵のスープ 牛乳	いか カットわかめ 卵 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さとう じゃがいも サラダ油 いらりごま	にんにく しょうが 長ねぎ もやし きゅうり にんじん はくさい	590 kcal 24.6 g 17.1 g 2.2 g	
26金	<b>リクエスト給食</b> みそラーメン 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚ひき肉 米みそ 大豆 アカー 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ねりごま ごま油 じゃがいも でんぷん さとう いらりごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャバツ もやし いら スイートコーン缶 レモン	596 kcal 24.1 g 17.8 g 2.8 g	
29月	<b>日本の郷土料理こんだて：東京都</b> ごはん のりの佃煮 きすの天ぷら みそちゃんこ 芋ようかん 牛乳	ほしりのり きす 豚肉 米みそ 粉寒天 牛乳	米 さとう 小麦粉 なたね油 こんにやく さつまいも	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ほうれん草 キャバツ	604 kcal 21.1 g 13.9 g 1.6 g	
30火	<b>リクエスト給食</b> チキンカレーライス 野菜60gのごまドレサラダ はるみ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 さとう いらりごま(白)	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 しょうが にんにく だいこん はくさい こまつな はるみ	611 kcal 18.6 g 16.4 g 2.0 g	
31水	サクサクシュガートースト 白菜と肉団子のスープ ペンネリテー 牛乳	卵 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	食パン バター さとう 小麦粉 でんぷん マカロニ なたね油 オリーブ油	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しょうが	576 kcal 23.4 g 21.5 g 1.8 g	



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A <sub>1</sub> (μg)	B <sub>1</sub> <sub>2</sub> (mg)	B <sub>2</sub> <sub>2</sub> (mg)	C <sub>2</sub> (mg)		
1月分平均	590	16.2	28.9	2.1	338	88	2.2	228	0.39	0.52	27	6.2
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。

🎀🎀🎀🎀 リクエスト給食アンケート結果を発表します！ 🎀🎀🎀🎀

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	ラーメン	いかのチリソース	じゃがいものシャキシャキサラダ	豚汁	レモンスカッシュゼリー
2位	揚げパン	クリームシチュー	ナムル	かきたま汁	ドーナツ
3位	カレーライス	クリスピーチキン	ごま和え	野菜のみそ汁	スイートポテト