



1月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 栄養価 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11 (木)	牛乳	牛乳				567
	ちらし寿司	油揚げ 卵 のり	米 砂糖 米サラダ油	かんぴょう にんじん 干し椎茸 たけのこ	酢 塩 酒 醤油	
	七草汁	とり肉 豆腐		大根 白菜 かぶ せり 水菜 小松菜 長ねぎ	けずり節(だし) 酒 みそ	
	いちごゼリー		いちごゼリー(ゼラチン不使用)			21.4
12 (金)	牛乳	牛乳				555
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		塩	
	肉団子のスープ	とり肉 豚肉 卵	でん粉 ごま油	長ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 白菜 小松菜	酒 塩 こしょう 鶏がら(だし) 醤油	
15 (月)	牛乳	牛乳				634
	さんぴらごはん	油揚げ さつま揚げ	米 米粒麦 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにゃく	酒 醤油	
	魚の煮付け	鯖	砂糖 でん粉	しょうが	だし昆布 醤油 みりん	
	ごま和え		砂糖 ごま	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 酒	24.8
16 (火)	牛乳	牛乳				550
	チーズ磯辺もち	チーズ のり	もち		醤油	
	打ち込み汁	油揚げ 豚肉	米サラダ油 うどん	ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みそ 醤油	
	みかん			みかん		20.9
17 (水)	牛乳	牛乳				566
	チャーハン	豚肉 なたね 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう	
	ワンタンスープ	とり肉	米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
18 (木)	牛乳	牛乳				609
	スパゲッティミートビーンズソース	とり肉 豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 薄力粉 米サラダ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 醤油	
	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり	ワイン 塩 こしょう 酢	
19 (金)	牛乳	牛乳				572
	プルコギ丼	豚肉	米 米粒麦 ごま油 砂糖 ごま	アップルソース にんじん 玉ねぎ もやし なら	酒 醤油 コチュジャン	
	わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 酒 醤油	
22 (月)	牛乳	牛乳				557
	炊き込み昆布ごはん	昆布 とり肉 さつま揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん	醤油 酒	
	せんべい汁	豚肉 油揚げ	ごま油 南部せんべい	ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 小松菜 長ねぎ	けずり節(だし) だし昆布 酒 醤油 みそ	
	いよかん			いよかん		23.1
23 (火)	牛乳	牛乳				594
	子供パン		子供パン(乳使用)			
	ほたてフライ	ほたて貝 卵	薄力粉 パン粉 なたね油		酒 中濃ソース	
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	25.4
ミネストローネスープ	ベーコン	米サラダ油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトジュース トマト缶	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油 中濃ソース ワイン		
24 (水)	牛乳	牛乳				618
	ひき肉ときのこのカレー	豚肉	米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのき茸 エリンギ しめじ	鶏がら(だし) カレー粉 ワイン 塩 こしょう ウスターソース 醤油 中濃ソース ケチャップ	
	キャベツとブロッコリーのサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ ブロッコリー コーン	酢 塩 こしょう	
25 (木)	牛乳	牛乳				626
	赤米ごはん		米 赤米 ごま			
	とりのから揚げ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
	おかか和え	かつお節	砂糖	もやし 小松菜 にんじん えのき茸	醤油	
	豆乳プリン		豆乳プリン(乳・卵・ゼラチン不使用)			23.6
26 (金)	牛乳	牛乳				579
	ほたて入りあんかけ焼きそば	豚肉 ほたて貝	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	醤油 酒 塩 こしょう 酢	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	粉寒天 牛乳	砂糖	パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ラム酒	
29 (月)	牛乳	牛乳				580
	麦ごはん		米 米粒麦			
	ゆかりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり	酒	
	豚バラと大根の煮物	豚肉	米サラダ油 砂糖	こんにゃく にんじん 大根	醤油 みりん 酒	18.7
即席漬け			キャベツ きゅうり かぶ	塩 醤油		
30 (火)	牛乳	牛乳				576
	肉うどん	豚肉 油揚げ	米サラダ油	ごぼう 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) だし昆布 酒 塩 醤油	
	かき揚げ	大豆 えび 卵	薄力粉 なたね油	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊	塩 ベーキングパウダー	
31 (水)	牛乳	牛乳				601
	ウインナーピラフ	レバー入りウインナー ベーコン	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん セロリ コーン ビーマン	塩 こしょう ワイン 醤油	
	野菜とひじきのサラダ	ひじき	米サラダ油 砂糖 ごま	こんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				19.2

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

北海道森町から無償提供していただいた「ほたて」が給食にできます！



23日(火)ほたてフライと26日(金)ほたて入りあんかけ焼きそばで使用するほたては北海道の森町から無償で提供していただいたものです。水産物の輸出量の減少により深刻な影響をうけている水産加工業者のため、森町では町内業者からほたてを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する取り組みを行っています。なかなか食べる機会のない、おいしいほたてを子供たちに食べてほしいと思い、東野小学校でも今回の無償提供に申し込み、ほたての献立を入れました。普段は給食では使用できないほたてです。お楽しみに！

