



2023年度

1月 献立表

作新学院小学部

日曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
11 木	スパゲッティ ナポリタン 粉チーズ	牛乳	スペインオムレツ 彩サラダ イタリアンドレッシング	スペインオムレツ ロースハム	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ	バター 油 ドレッシング	593.3 23.5 24.8 2.1
12 金	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ もずくスープ 春雨サラダ	春巻 豆腐	牛乳 もずく	にんじん	えのき ねぎ キャベツ きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	745.5 17.5 30.2 2
15 月	ごはん 納豆	牛乳	さけの塩焼き 沢煮汁 和風サラダ	納豆 さけ塩焼き 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米	ドレッシング	768.6 34.2 21.3 2.4
16 火	食パン りんごジャム	牛乳	鶏肉のトマト煮 ポトフ風スープ コールスロー だいたいのみース	鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン りんごジャム じゃがいも だいたいのみース	油 ドレッシング	611.2 23.9 29.5 2
17 水	ごはん のり佃煮	牛乳	厚焼き卵 肉じゃが みそけんちん汁	卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり佃煮	にんじん いんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 じゃがいも しらたき 里芋 こんにゃく	油	687.7 26.2 18.3 3.5
18 木	ピタパン ミルメーク	牛乳	チリコンカン コーンシチュー ポイルキャベツ	豚ひき肉 牛ひき肉 キドニービー 大豆	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	ピタパン ミルメーク	油 オリーブ油 バター ドレッシング	669.7 25.3 30.4 2.1
19 金	きのこごはん	牛乳	いかの天ぷら おでん 磯香あえ	うずら卵 ちくわ さつま揚げ かまぼこ いか	牛乳 昆布 のり	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ ひらたけ エリンギ なめこ しいたけ	米 こんにゃく	油	690 22.8 21.3 3.9
22 月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい 麻婆豆腐 もやしとにらのナムル	ポークしゅうまい 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米	油 ドレッシング ごま油	792.8 31 27.3 2.4
23 火	米粉パン ミックスジャム	牛乳	ツナマヨオムレツ ABCスープ ベーコンとアスパラのソテー パパロアッシュ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	米粉パン ミックスジャム ABCマカロニ パパロアッシュ	油 オリーブ油	729.3 27.1 37.9 2.8
24 水	ごはん	牛乳	白身魚フライ ほうとう汁 れんこんサラダ	白身魚フライ 鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ れんこん きゅうり	米 ほうとう	油 ドレッシング	712.4 22.6 23.3 2.4
25 木	コッペパン ピーナッツクリーム	牛乳	ハンバーグ デミソース トマトスープ キャベツとパプリカのサラダ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん パプリカ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング ピーナッツクリーム	652.8 23.6 35.2 2.2
26 金	ごはん	牛乳	ポークカレー ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 カレールー ドレッシング	706.5 24.4 20.3 2.1
29 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 根菜汁 ブロッコリーのおひたし	さば 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにゃく	油	662.4 24.4 21.7 2.3
30 火	ミルクパン ソフトチョコ	牛乳	野菜いろいろ肉団子 コーンスープ ポテトサラダ	肉団子	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	ミルクパン ソフトチョコ じゃがいも	コーンスープの素 ドレッシング フエッグマヨネーズ	548.8 18.5 23 2.3
31 水	焼きそば	牛乳	たこナゲット アスパラとカリフラワーのサラダ サウザンドレッシング ミニたい焼き	たこナゲット 豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー きゅうり	中華めん ミニたい焼き	油 ドレッシング	758 26.6 34.7 1.8

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今月の食材 **橙（だいだい）**

橙（だいだい）とは、インド・ヒマラヤ地方が原産のミカン科ミカン属の果物です。ビターオレンジ、サワーオレンジとも呼ばれます。香りが高く酸味と苦みが非常に強いのでそのまま食すには適しません。そのため、ポン酢やマーメイドに加工されたり、お正月の鏡餅やしめ縄の中央の飾りに利用されたりします。橙は、完熟した後も数年は木に残ります。こうして何代もの果実が同時に木になることから「代々」と呼ばれるようになり、「先祖代々栄える」とかけ縁起の良い果物だと考えられるようになりました。16日のデザートに橙のムースが出ます。お楽しみに。

