

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）1月

日	献立名	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	牛乳 ご飯 中華コーンスープ かわり春巻き野菜あんかけ はすとハムの和え物	牛乳、たまご、しろさげ、豚肉、ハム	精白米、でんぷん、薄力粉、春巻きの皮、揚げ油、油、マヨネーズ（エッグケア）、白ごま	玉葱、ホールコーン、クリームコーン、ほうれんそう、大葉、生姜、にんにく、にんじん、はくさい、だけのこ、こまつな、れんこん、さやいんげん	819 kcal 35.2 g 27.9 g 3.0 g
9 金	牛乳 お赤飯 沢煮焼 鰯の松風焼き 梅おかか和え いちご入り牛乳ゼリー	牛乳、あずき、まあい、鶏ひき肉、豆腐、調理用牛乳、たまご、削り節、粉寒天	精白米、もち米、黒ごま、さいとも、パン粉（生）、上白糖、油、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、玉葱、キャベツ、こまつな、梅干し、いちご	812 kcal 37.5 g 24.1 g 2.7 g
13 火	牛乳 冬のちらし寿司 さつま汁 塩昆布和え フルーツ水ようかん	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、塩昆布、こしあん、粉寒天	精白米、上白糖、油、さつまいも、こんにゃく、ごま油、三温糖	れんこん、干し椎茸、ふなしめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、生姜、キャベツ、こまつな、大豆もやし、黄桃缶、いちご	827 kcal 28.1 g 19.9 g 2.9 g
14 水	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げおろしレモン酢 ごま和え	牛乳、鶏肉	精白米、じゃがいも、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま	玉葱、えのきだけ、にんにく、生姜、だいこん、レモン果汁、キャベツ、もやし、にんじん	787 kcal 34.3 g 24.2 g 2.8 g
15 木	牛乳 ご飯 けんちん汁 豆腐入りお魚ハンバーグ 野菜の香味酢しょうゆ和え	牛乳、油揚げ、豚肉、まいわし、豆腐、たまご、調理用牛乳	精白米、じゃがいも、パン粉、油、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、玉葱、こまつな、大豆もやし、にんにく	746 kcal 33.9 g 22.4 g 2.4 g
16 金	牛乳 黒砂糖パン 冬野菜とマカロニのクリーム煮 マセドアンサラダ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	黒砂糖パン、油、薄力粉、有塩バター、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン、パイン缶、黄桃缶	764 kcal 28.2 g 25.3 g 2.9 g
19 月	牛乳 カラフル鮭チャーハン 中華風みそ汁 じゃがいもの揚げ煮 コービー牛乳ゼリー黄桃ソース	牛乳、焼きたて、しろさげ、豚挽肉、寒天	精白米、ごま油、油、じゃがいも、揚げ油、上白糖	ねぎ、グリーンピース、黄ピーマン、赤ピーマン、生姜、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、青ピーマン、黄桃缶	815 kcal 32.5 g 25.2 g 3.1 g
20 火	牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 魚のまみそ焼き のりおえ ヨーグルト和え	牛乳、たまご、モウカサメ、のり、ヨーグルト	精白米、でんぷん、上白糖、白ごま、押し麦	玉葱、はくさい、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、パイン缶、黄桃缶	735 kcal 31.4 g 19.4 g 2.7 g
21 水	牛乳 ご飯 沢煮焼 お魚メンチカツ ゆかり和え 黒ごまプリン	牛乳、豚挽肉、まいわし、たまご、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	精白米、さいとも、パン粉、薄力粉、揚げ油、黒ねりごま、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、こねぎ、大葉、キャベツ、大豆もやし	893 kcal 33.5 g 34.9 g 2.5 g
22 木	牛乳 玉子そばごはん みそ汁 根菜のさっぱり煮 フルーツ和え（りんご・パイナップル）	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、鶏肉	精白米、油、上白糖、さいとも、こんにゃく、三温糖	にんじん、生姜、ホールコーン、キャベツ、もやし、玉葱、ごぼう、れんこん、干し椎茸、りんご、パイン缶	763 kcal 30.2 g 23.5 g 2.8 g
23 金	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のチリソース 切り干し大根の梅おかか和え ゼリー和え	牛乳、シルバー、削り節、粉寒天	精白米、でんぷん、薄力粉、揚げ油、油、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、はくさい、もやし、キャベツ、ホールコーン、にんにく、生姜、ねぎ、こまつな、にんじん、切干しだいこん、梅干し、りんご、ぶどう、黄桃缶	771 kcal 30.6 g 23.2 g 2.1 g

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

日	献立名	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 月	牛乳 ツナとコーンのピラフ 野菜スープ カッテージチーズサラダ りんご入りグレープゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、まぐろ缶詰、調理用牛乳、粉寒天	精白米、有塩バター、油、オリーブ油、上白糖	玉葱、にんじん、ホールコーン、グリーンピース、はくさい、もやし、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ぶどう、ジュース、りんご缶	749 kcal 24.7 g 23.5 g 2.6 g
27 火	牛乳 麻婆焼きそば 大学いも レモンしょうゆ和え	牛乳、豚挽肉、豆腐、削り節	蒸し中華麺、油、でんぷん、ごま油、さつまいも、揚げ油、黒ごま、三温糖、水あめ、上白糖	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、だけのこ、干し椎茸、にら、きゅうり、キャベツ、こまつな、エリンギ、レモン果汁	866 kcal 31.7 g 33.2 g 3.2 g
28 水	牛乳 いんげん豆のコーンスープ キャッシュ風玉子焼き パインサラダ	牛乳、いんげんまめ、たまご、生クリーム、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、ハム、まぐろ缶	精白米、油、じゃがいも、でんぷん、上白糖、有塩バター、オリーブ油	にんにく、玉葱、クリームコーン、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、トマト、パイン缶、レーズン	867 kcal 36.7 g 33.1 g 2.5 g
29 木	牛乳 ご飯 根菜汁 鯖のカレーしょうゆ焼き 梅和え 二色杏仁豆腐	牛乳、さば、粉寒天、調理用牛乳	精白米、じゃがいも、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生姜、キャベツ、大豆もやし、こまつな、梅干し、パイン缶、黄桃缶	795 kcal 28.6 g 29.2 g 2.2 g
30 金	牛乳 カレーライス フレンチサラダ カルピスゼリー和え	牛乳、豚肉、カルピス、粉寒天	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レーズン、りんご	820 kcal 24.2 g 24.1 g 2.6 g

今年はうま年！

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！

よく味わってうま味  
を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月	平均	( 16 回 )
エネルギー	802	kcal
たんぱく質	31.3	g
脂質	25.8	g
食塩相当量	2.7	g