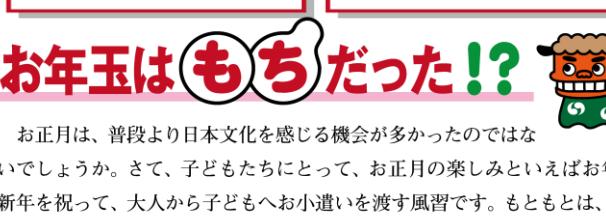
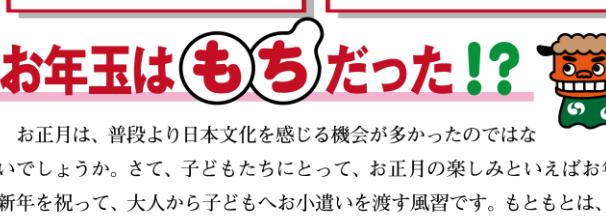


都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）1月

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	I補料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	I補料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量					
8 木	牛乳 ご飯 中華風コーンスープ 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,しろさけ,豚肉,ハム	精白米,でんぶん,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	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 りんご入りグレーフゼリー	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,赤ビーマン,ぶどうジュースりんご缶	749 kcal 24.7 g 23.5 g 2.6 g					
9 金	牛乳 お赤飯 沢煮椀 豚の松風焼き 梅おかか和え いちご入り牛乳ゼリー	牛乳,あずき,あわじ,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,さといも,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	27 火	牛乳 麻婆焼きそば 大学いち 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,でんぶん,ごま油,さつまいも,湯け油,黒ごま,三温糖,水あめ,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					
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,心なしめじ,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	28 水	牛乳 いんげん豆のコーンスープ キッシュ風玉子焼き ハインサラダ	牛乳,いんげん豆のコーンスープ,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,でんぶん,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					
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,でんぶん,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	29 木	牛乳 ご飯 根葉汁 鰯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,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					
15 木	牛乳 ご飯 けんちん汁 豆腐入りお魚ハンバーグ 野菜の香味酢しようゆ和え	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	30 金	牛乳 カレーライス フレンチサラダ カルビゼリー和え	牛乳,豚肉,カルビス,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ビーマン,レーズン,りんご	820 kcal 24.2 g 24.1 g 2.6 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,ブロッパー,カリフラワー,きゅうり,ホールコーン,赤ビーマン,黄ビーマン,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	 今年はうま年! うまのように野菜をたっぷり食べよう!										
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 コーヒー牛乳ゼリー黄桃ソース	牛乳,焼き豚,なると,しろさけ,豚挽肉,寒天	精白米,ごま油,油,じゃがいも,揚げ油,白糖	ねぎ,グリンピース,黄ビーマン,赤ビーマン,生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,ホールコーン,青ビーマン,黄桃缶	815 kcal 32.5 g 25.2 g 3.1 g	 箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!										
20 火	牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 魚の味噌焼き のり和え 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,でんぶん,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	 よく味わってうま味を感じよう!										
21 水	牛乳 ご飯 沢煮椀 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,さといも,パン粉,薄力粉,揚げ油,黒ねりごま,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	 お年玉はもちだった!?										
22 木	牛乳 玉子そぼろごはん みそ汁 根菜のさつぱり煮 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,白糖,さといも,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,こぼう,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	 お正月は普段より日本文化を感じる機会多かったのではないでしょうか。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)」にお供えした「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。										
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,シリバー,削り節,粉寒天	精白米,でんぶん,薄力粉,揚げ油,油,三温糖,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,切り干しだいこん,梅干し,りんご,黄桃缶	771 kcal 30.6 g 23.2 g 2.1 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">1月 平均 (16 回)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">エネルギー 802 kcal</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">たんぱく質 31.3 g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">脂質 25.8 g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">食塩相当量 2.7 g</td> </tr> </table>						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
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																

*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。