



1月こんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
10	火	○	ビーンズカレー わかめのかわりあえ キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ 粉寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 カレー粉 バター 菜種油 米油	人参 トマト 玉ねぎ きゅうり もやし 生姜 にんにく みかんジュース	エネルギー	722 kcal
							たんぱく質	21.5 g
11	水	○	七草みそうどん よもぎ団子 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 豆腐 小豆	うどん 白玉粉 砂糖	人参 小松菜 よもぎ かぶ かぶの葉 大根 しいたけ 白菜 キャベツ 果物	エネルギー	623 kcal
							たんぱく質	23.9 g
12	木	○	きびごはん かつおでんぶ 春菊のかき揚げ きゅうりの香りづけ えのきのみそ汁	牛乳 さくらえび 卵 油揚げ みそ わかめ かつお節	米 きび 砂糖 ごま 小麦粉 上新粉 菜種油 米油	人参 春菊 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン えのきたけ もやし 生姜	エネルギー	616 kcal
							たんぱく質	27.3 g
13	金	○	小豆ごはん 紅白なます 西京焼き 吉野汁	牛乳 鶏肉 さわら はんぺん 小豆 みそ 油揚げ	米 もち米 砂糖 うどん こんにやく でん粉	人参 小松菜 大根 ねぎ ゆず	エネルギー	613 kcal
							たんぱく質	25.4 g
16	月	○	きびごはん きんぴらごぼう さばのレモン焼き おこと汁	牛乳 さば 豚肉 うずら豆 みそ	米 きび こんにやく 砂糖 菜種油 米油	人参 大根 れんこん ごぼう さやいんげん 唐辛子 レモン	エネルギー	627 kcal
							たんぱく質	27.0 g
17	火	○	チキンライス フルーツサラダ コーンポテトスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも 砂糖 バター ぐず粉 菜種油 米油	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト マッシュルーム グリーンピース コーン みかん パイン 干しぶどう	エネルギー	685 kcal
							たんぱく質	23.0 g
18	水	○	コッペパン 手作りみかんジャム 魚のアーモンドフライ ぶり辛あえ 白菜スープ	牛乳 豚肉 ほき 卵 わかめ	コッペパン 砂糖 春雨 小麦粉 パン粉 ごま油 アーモンド コンスターチ 菜種油 米油	人参 白菜 玉ねぎ きゅうり もやし みかん みかんジュース	エネルギー	595 kcal
							たんぱく質	27.1 g
19	木	○	胚芽ごはん 磯香あえ 四川豆腐 果物	牛乳 豚肉 豆腐 のり	胚芽米 砂糖 でん粉 ごま油 ぐず粉 菜種油 米油	人参 テンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 生姜 しいたけ もやし 唐辛子 にんにく 果物	エネルギー	611 kcal
							たんぱく質	25.0 g
20	金	○	せりごはん 里芋のうま煮 ししゃものみりん焼き もやしのごま酢	牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ	米 きび 砂糖 ごま 里芋 でん粉 菜種油 米油	人参 せり さやいんげん 大根 もやし 生姜	エネルギー	587 kcal
							たんぱく質	25.1 g
23	月	○	ツナトースト ビーンズスープ アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 大豆	食パン 砂糖 マカロニ マヨネーズ アーモンド 菜種油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし きゅうり パセリ	エネルギー	646 kcal
							たんぱく質	26.9 g
24	火	○	深川めし 大根とじゃこの炒め煮 すずしろ汁 果物	牛乳 鶏肉 あさり 豆腐 ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	米 麦 さといも ごま ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 みつば 大根 大根の葉 ねぎ ごぼう 生姜 果物	エネルギー	629 kcal
							たんぱく質	24.7 g
25	水	○	ごまと青大豆のごはん いかのチリソース きのこ汁 小松菜ともやしのソテー	牛乳 いか 鶏肉 ベーコン 青大豆	米 もち米 砂糖 バター ごま でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 ねぎ しめじ えのきたけ なめこ 大根 もやし コーン 生姜 にんにく	エネルギー	659 kcal
							たんぱく質	25.8 g
26	木	○	ほうれん草とハムのスパゲティ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 生クリーム 寒天缶	スパゲティ 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 菜種油 米油	人参 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 黄桃 みかん パイン	エネルギー	663 kcal
							たんぱく質	24.5 g
27	金	○	芽かぶごはん もやしのごま酢 ぶりの塩焼き かぶのみそ汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ みそ めかぶ	米 麦 じゃがいも ごま こんにやく 砂糖 ごま油 菜種油 米油	人参 かぶ かぶの葉 ねぎ もやし 生姜	エネルギー	662 kcal
							たんぱく質	28.9 g
30	月	○	コーンピラフ ココット卵 トマト じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	米 麦 じゃがいも バター 菜種油 米油	人参 小松菜 トマト 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース	エネルギー	689 kcal
							たんぱく質	27.1 g
31	火	○	小松菜ごはん 野菜の芥子あえ 魚のあずま煮 沢煮椀	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 菜種油 米油	人参 小松菜 大根 キャベツ もやし ねぎ しいたけ	エネルギー	666 kcal
							たんぱく質	27.9 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

明日から冬休みです。いろいろなことを計画していることと思います。寒さにまけないように健康管理に十分気をつけて過ごしてください。また、1月10日(火)から授業が始まり、給食も始まりますので、本日、1月の献立を配布いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 IU	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 1月平均	643	25.7	20.1	354	3.0	257	0.37	0.55	28	4.7	3.0
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

