



1月こんだて表

平成29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	
9	火	○	せりごはん キャベツの香味あえ 親子煮 果物	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	米 きび 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ せり たけのこ もやし 生姜 果物	エネルギー	657 kcal
							たんぱく質	25.8 g
10	水	○	黒豆ごはん 紅白なます ぶりの照り焼き 七草汁	牛乳 鶏肉 ぶり なると 黒豆	米 もち米 砂糖 米油 菜種油	人参 白菜 キャベツ 小松菜 かぶ 大根 しいたけ ゆず 生姜	エネルギー	590 kcal
							たんぱく質	27.2 g
11	木	○	カレー南蛮 小豆 よもぎ団子 果物	牛乳 豚肉 小豆 かまぼこ 豆腐	うどん 砂糖 でん粉 カレー粉 白玉粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ よもぎ 唐辛子 果物	エネルギー	604 kcal
							たんぱく質	24.7 g
12	金	○	アーモンドトースト 野菜のスープ煮 ツナドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	パン じゃがいも 砂糖 マーガリン アーモンド 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん もやし たけのこ にんにく 生姜 マスタード(粉がらし)	エネルギー	676 kcal
							たんぱく質	28.1 g
15	月	○	小豆ごはん 菊と野菜のごま酢 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 わかめ	米 もち米 砂糖 うどん こんにやく ごま油 でん粉	人参 キャベツ ねぎ きゅうり もやし 食用菊	エネルギー	637 kcal
							たんぱく質	28.6 g
16	火	○	三色混ぜごはん トマト けんちん汁 きゅうりの香りづけ	牛乳 鮭 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	米 こんにやく 砂糖 さといも 米油 菜種油	人参 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり トマト もやし みつば 生姜	エネルギー	622 kcal
							たんぱく質	27.1 g
17	水	○	麦ごはん ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 カミカミサラダ	牛乳 いか 豚肉 しらす干し のり かつお節	米 麦 じゃがいも ごま でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし さやいんげん コーン 生姜	エネルギー	644 kcal
							たんぱく質	24.5 g
18	木	○	里芋ごはん もやしのぴり辛あえ 鯖のゆずみそ焼き むらくも汁	牛乳 鯖 鶏肉 卵 みそ わかめ 豆腐	米 麦 さといも 砂糖 ごま でん粉 ず粉 ごま油 米油 菜種油	小松菜 ねぎ もやし きゅうり しいたけ ゆず 唐辛子	エネルギー	688 kcal
							たんぱく質	30.4 g
19	金	○	チキンと豆のカレー きゅうりともやしのごま酢 カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 インゲン豆 乳酸飲料 粉寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 米油 菜種油 カレー粉	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく みかん(缶)	エネルギー	737 kcal
							たんぱく質	21.1 g
22	月	○	きびごはん 家常豆腐 切り干し大根のナムル 果物	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 きび 砂糖 ごま でん粉 ごま油 米油 菜種油	人参 キャベツ もやし きゅうり 切り干し大根 たけのこ しいたけ ねぎ にんにく 生姜 豆板醤 唐辛子 果物	エネルギー	691 kcal
							たんぱく質	25.9 g
23	火	○	麦ごはん かつおでんぶ 春菊のかき揚げ きゅうりの薬味あえ きのこ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 卵 えび さくらえび	米 麦 上新粉 小麦粉 ごま 砂糖 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 春菊 大根 コーン きゅうり もやし しめじ えのきたけ なめこ 生姜	エネルギー	623 kcal
							たんぱく質	27.4 g
24	水	○	菜めし おかかあえ まさご焼き すずしろ汁	牛乳 えび あじ たら 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ みそ かつお節	米 麦 砂糖 パン粉 さといも	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 大根 大根の葉 ごぼう もやし 生姜	エネルギー	670 kcal
							たんぱく質	35.3 g
25	木	○	スパゲティミートソース わかめのかわりあえ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ チーズ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし トマト 生姜 にんにく みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶)	エネルギー	679 kcal
							たんぱく質	30.8 g
26	金	○	芽かぶごはん ゆず大根 ししゃものみりん焼き おこし汁	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 油揚げ 小豆 みそ めかぶ	米 麦 砂糖 ごま こんにやく 米油 菜種油	人参 大根 ごぼう れんこん きゅうり ゆず 生姜	エネルギー	628 kcal
							たんぱく質	28.7 g
29	月	○	黒砂糖パン ポテトとえびのグラタン 白菜スープ	牛乳 えび 鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	黒砂糖パン じゃがいも パン粉 はるさめ バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パセリ	エネルギー	639 kcal
							たんぱく質	29.0 g
30	火	○	麦ごはん おひたし たくあんとベーコンの炒め物 くじらのケチャップ煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ベーコン 鯨肉 わかめ みそ かつお節	米 麦 じゃがいも ごま でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ 生姜	エネルギー	671 kcal
							たんぱく質	26.6 g
31	水	○	チャーハン トマト 棒ぎょうざ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 なると 豆腐	米 春巻きの皮 はるさめ でん粉 砂糖 ごま油 米油 菜種油	人参 小松菜 なら ねぎ 白菜 しいたけ トマト グリンピース にんにく 生姜	エネルギー	636 kcal
							たんぱく質	25.6 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9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 / μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 1月平均	652	27.5	19.6	365	2.7	251	0.41	0.56	32	4.9	3.3
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

