



1月 献立表



平成 28 年

練馬区立開進第四小学校

日	曜	牛乳	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えい よう か 栄 養 価	
				ちやにくになる	はたらちからになる	からだのちようしをととのえる		
8	金		お赤飯 松風焼き 紅白なます 七草団子汁	ささげ だいず ぶた肉 とり肉 たまご 赤みそ ぎゅうにゅう	米 もち米 生パン粉 さとう 冷凍白玉団子 でんぶん 黒ごま 白ごま	にんじん みずな こまつな だいこん葉 かぶ葉 せりねぎ 玉ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい かぶ	エネルギー たんぱく質 しじつ	589 kcal 23.8 g 15.3 g
かがみひら 鏡 開 き メ ニ ュ ー								
12	火		ごはん 豚肉と野菜のすきやき風煮 塩ナムル 白玉団子あずきソース	ぶた肉 焼きどうふ あずき ぎゅうにゅう	米 車ふ こんにやく さとう 冷凍白玉団子 ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん 冷凍いんげん こまつな はくさい ねぎ えのき もやし	エネルギー たんぱく質 しじつ	648 kcal 24.7 g 15.0 g
13	水		干草うどん キャラメルポテト みかん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 白みそ ぎゅうにゅう	冷凍うどん さつまいも さとう ひまわり油 バター アーモンド	にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 しじつ	653 kcal 20.6 g 21.1 g
14	木		わかめごはん 焼きししゃも 野菜のからし和え じゃが芋のそぼろ煮	さかな(ししゃも) ぶた肉 だいず かつお節 たきこみ わかめ ぎゅうにゅう	米 じゃがいも さとう でんぶん くずでんぶん ひまわり油	こまつな にんじん 冷凍いんげん キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 しじつ	629 kcal 24.7 g 14.0 g
15	金		ごはん ジャンボ揚げようざ 華風だいこん 白菜と春雨のスープ	ぶた肉 ベーコン トウバンジャン ぎゅうにゅう	米 焼きふ でんぶん ジャンボきょうざの皮 さとう ジャガイモはるさめ ごま油 ひまわり油	にら にんじん にんにく しょうが キャベツ ねぎ だいこん セロリ はくさい ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 しじつ	627 kcal 20.5 g 20.9 g
18	月		ぶどうパン 大根のイタリアンソテー 冬野菜のシチュー オレンジ	とり肉 ベーコン こなチーズ だしふんにゅう ぎゅうにゅう	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル ひまわり油 バター	ピーマン にんじん ブロッコリー だいこん にんにく セロリ 玉ねぎ カリフラワー オレンジ	エネルギー たんぱく質 しじつ	674 kcal 24.4 g 24.9 g
19	火		ごはん さばのゆずみそ焼き さつまいもきんとん 雪ん子汁	さかな(さば) 赤みそ とり肉 あられはんぺん ぎゅうにゅう	米 さとう さつまいも くずでんぶん	にんじん こまつな しょうが ゆず果汁 だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじつ	610 kcal 25.6 g 15.5 g
20	水		高野豆腐の卵とじ弁 豆腐とワカメのみそ汁 黒糖ミルクゼリー	とり肉 高野どうふ たまご どうふ あぶらあげ 赤みそ 白みそ カットわかめ 生クリーム 粉かんでん ぎゅうにゅう	米 むぎ こんにやく さとう 黒ざとう	にんじん 玉ねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじつ	700 kcal 29.2 g 25.5 g
21	木		ごはん さんまの筒煮 磯香和え むらくも汁	さかな(さんま) 赤みそ とり肉 とうふ たまご きざみのり ぎゅうにゅう	米 さとう くずでんぶん	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ もやし キャベツ えのき	エネルギー たんぱく質 しじつ	639 kcal 26.5 g 22.3 g
22	金		焼きピロシキ コーンポテト ベーコンと野菜のスープ	ぶた肉 とり肉 だいず たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン りょくとうはるさめ こむぎこ ドライパン粉 じゃがいも バター ひまわり油	にんじん こまつな 玉ねぎ ホールコーン缶 にんにく セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 しじつ	602 kcal 23.6 g 23.2 g
25	月		鶏ごぼうごはん 小松菜の炒め物 せんべい汁	とり肉 あぶらあげ ぎゅうにゅう	米 さとう ジャガイモはるさめ 南部せんべい ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう 冷凍グリーンピース キャベツ しめじ だいこん ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 しじつ	606 kcal 19.8 g 17.7 g
26	火	全	ごはん さわらの照り焼き 練馬大根たくあんのゴマ炒め 根菜のごま汁	さかな(さわら) とり肉 白みそ ぎゅうにゅう	米 さつまいも ごま油 白ごま	だいこん葉 にんじん こまつな 練馬大根たくあん だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじつ	605 kcal 25.8 g 16.9 g
27	水	校	よこすかカレーライス わかめサラダ ジョア(ブレン)	ぶた肉 カットわかめ ジョア	米 じゃがいも こむぎこ さとう ひまわり油 バター ごま油 白ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ホールコーン缶	エネルギー たんぱく質 しじつ	644 kcal 20.4 g 15.8 g
28	木	給	ジュシー(沖縄昆布ごはん) ぎせい豆腐 もずくスープ キウイフルーツ	ぶた肉 とり肉 さつまあげ あぶらあげ たまご どうふ なたと きざみこんぶ もずく ぎゅうにゅう	米 さとう でんぶん ひまわり油	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん たけのこ キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 しじつ	591 kcal 25.0 g 18.1 g
29	金	食	きびごはん くじらの竜田揚げ 小松菜のみぞれ和え 白菜のみそ汁	くじら肉 たまご かつお節 あぶらあげ 赤みそ 白みそ ぎゅうにゅう	米 きび でんぶん こむぎこ ごま油 ひまわり油	こまつな にんじん にんにく しょうが りんご だいこん ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 しじつ	645 kcal 29.5 g 18.3 g

1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

1月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	631	24.3	19	351	2.4	275	0.35	0.53	36	4.5	2.8
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

摂取基準は中学年(3・4年)の数値です。低学年は×0.9、高学年×1.1した値となります。

