



# 1月のこんだて

平成29年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 骨や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
9	火	○	★新春七草献立★ ごはん 松風焼き 紅白なます 七草雑煮	鶏肉 赤みそ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 さといも 白玉粉 米油 ゴマ	人参 せり 玉葱 干し椎茸 大根 かぶ かぶ菜	607	25.9
10	水	○	鶏五目寿司 かぶのそぼろ煮 みつ葉のすまし汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 きざみのり	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油	人参 みつば 干し椎茸 かぶ れんこん かんぴょう 生姜 ぶなしめじ グリンピース ねぎ	570	20.7
11	木	○	★鏡開き★ お頭付きたいめし 沢煮椀 紅白しるこ	鯛 油揚げ 豚肉 牛乳 木綿豆腐 あずき	米 白玉粉 砂糖	人参 小松菜 葉付き大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	634	22.4
12	金	○	きんぴらパーガー レンズ豆のボルシチ くだもの(柑橘類)	鶏肉 豚肉 レンズまめ 牛乳 チーズ クリーム	丸パン 砂糖 米油 じゃがいも	人参 ごぼう セロリー にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	605	25.7
15	月	○	麦ごはん ぶりの照り焼き やさいの辛子あえ 根菜の和風汁	ぶり 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん こんにやく さつまいも 米油	人参 だいこん葉 小松菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	634	26.0
16	火	○	みそラーメン さつまいもチップス	赤みそ 豚肉 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 さつまいも 米油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ セロリー 白菜 玉葱 もやし	662	21.4
17	水	○	麦ごはん 豆腐のまさご焼き 桜えびとやさいの甘醤油和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 さくらえび わかめ	米 おおむぎ でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 だいこん葉 玉葱 グリンピース もやし きゅうり えのきたけ	574	24.3
18	木	○	キムチチャーハン 天津風たまご焼き 豆腐とやさいのスープ	豚肉 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ゴマ	人参 なら ねぎ キムチ 白菜 たけのこ 干し椎茸 セロリー グリンピース 生姜	629	29.2
19	金	○	セルフフィッシュみそカツサンド コーンチャウダー	モウカサメ 赤みそ 八丁みそ 鶏肉 牛乳 クリーム	丸パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 米油 バター	人参 キャベツ 玉葱 セロリー ホールコーン グリンピース	659	27.0
22	月	○	麦ごはん えびと豆腐の旨煮 れんこんサラダ くだもの(みかん)	豚肉 えび 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ セロリー グリンピース れんこん ホールコーン くだもの	648	26.7
23	火	○	ターメリックライスクリームソース 人参ラペ	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳 クリーム	米 おおむぎ 小麦粉 じゃがいも バター 米油 ゴマ	人参 パセリ 玉葱 セロリー マッシュルーム レモン汁	640	18.7
24	水	○	★学校給食の歴史・山形県郷土料理★ ごはん 鮭の塩焼き 菊入りのり和え 芋煮	鮭 豚肉 牛乳 きざみのり	米 さといも こんにやく	小松菜 人参 もやし 菊のり ねぎ 大根 まいたけ	587	27.9
25	木	○	★昭和27年頃の給食★ コッペパン 鯨の竜田揚げ 塩もみやさい じゃがいものカレー煮	くじら肉 豚肉 牛乳	コッペパン でんぷん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油	人参 さやいんげん 生姜 かぶ キャベツ きゅうり 玉葱 干し椎茸 たけのこ	649	32.8
26	金	○	★地場産物・関東名物料理★ 練馬たくあんごはん 手作りジャンボギョーザ けんちん汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 米油 でんぷん ごま油 こんにやく じゃがいも ゴマ ぎょうざの皮	だいこん葉 なら 人参 白菜 練馬大根 たくあん漬 げぼう にんにく 大根 ねぎ	576	21.9
29	月	○	★世界三大料理(中華料理)★ ごはん 油淋鶏 三色あえ わかめスープ	鶏肉 牛乳 わかめ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	小松菜 人参 生姜 にんにく もやし セロリー ねぎ	607	20.8
30	火	○	★昭和40年頃の給食(昔ソフト麺)★ スパゲティソース フレンチサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳	生パスタ 砂糖 米油 オリーブ油	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン	685	26.4
31	水	○	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ かぶのみそ汁 くだもの(いよかん)	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 ししゃも あおのり	米 砂糖 小麦粉 米油	人参 かぶ かぶ菜 えのきたけ ねぎ くだもの	629	26.6

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだもの 12(金)は はるみを予定していますが、別の柑橘類に変更となる可能性があります。

22(月)は みかん、31(水)は いよかん を予定しています。