

1月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
8	金	○	ツナのちらし寿司 七草すいとん くだもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ツナかん きざみのり	こめ さとう こむぎこ しらたまこ	にんじん だいこん(は) かぶ(は) せり かんぴょう ほししいだけ たけのこ グリンピース ごぼう はくさい ねぎ ホールコーン	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.9 g
12	火	○	とり 鶏ごぼうご飯 野菜味噌 白玉あずき	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ ぶたにく とうふ あずき	こめ さとう しらたまこ ひまわりゆ	にんじん こまつな ごぼう えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 22.8 g
13	水	○	スパゲティーミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	スパゲティ さとう ひまわりゆ バター	にんじん トマトかん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.2 g
14	木	○	大豆入りひじきご飯 ししゃものみりん焼き ごぼうとレンコンのきんぴら すずしろ汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とり にく あぶらあげ とうふ みそ ひじき ししゃも	こめ もちこめ さとう こんにやく さといも ひまわりゆ ごま	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 27.9 g
15	金	○	揚げパン(きなこ) 肉団子のスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご アガー	コッペパン さとう でんぷん はるさめ ひまわりゆ ごまあぶら	にんじん なら セロリー にんにく しょうが ねぎ はくさい ほししいだけ オレンジジュース	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.7 g
18	月	○	四豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり にく たまご	こめ さとう でんぷん ひまわりゆ ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう チンゲンツァイ もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいだけ ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28.8 g
19	火	○	ジャンボシュウマイ ジャコの和風サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぷん しゅうまいのかわ さとう じゃがいも ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ごぼう だいこん	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.9 g
20	水	○	★フルコギ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	こめ むぎ さとう でんぷん かんこくもち ひまわりゆ ごまあぶら ごま	にんじん あおピーマン あかピーマン なら たまねぎ もやし にんにく しょうが ほししいだけ たけのこ ねぎ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 20.4 g
21	木	○	ハンバーグきのこソース 野菜とコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	こめ ぼんこ ひまわりゆ バター さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが たまねぎ しめじ はくさい マッシュルーム ホールコーン	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 27.4 g
22	金	シヨア	フレンチトースト ブロッコリーのクリーム煮	ぎゅうにゅう ショア たまご とり にく クリーム こなチーズ	しょくばん さとう じゃがいも こむぎこ バター ひまわりゆ	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 26.2 g
25	月	○	★親子丼 野菜のシラス和え 石狩汁	ぎゅうにゅう かつおけずり とり にく たまご しらす さけ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ひまわりゆ	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース はくさい だいこん ねぎ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 31.1 g
26	火	○	昆布ご飯 きりたんぼ汁 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ かつおけずり こんぶ	こめ さとう きりたんぼ はるさめ つきこんにやく ひまわりゆ	にんじん さやえんどう こまつな ごぼう ほししいだけ まいたけ ねぎ もやし ホールコーン	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.6 g
27	水	○	コッペパン くじらの電田揚げ 野菜ソテー ベジたっぷりスープ	ぎゅうにゅう くじら にく ぶた にく	コッペパン でんぷん こむぎこ はるさめ ひまわりゆ バター	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが キャベツ ホールコーン セロリー ほししいだけ はくさい ねぎ	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 28.2 g
28	木	○	ご飯 鮭の塩焼き たくあんのごま炒め みそ汁	さけ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ひまわりゆ ごま ごまあぶら	にんじん たくあん ごぼう だいこん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 27.8 g
29	金	○	ドライカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶた にく	こむ むぎ こむぎこ さとう バター	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいどう みかんかん パインアップルかん ももかん	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 18.5 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ チャレンジクッキングのメニューです。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	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(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18~32g	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
今月の平均摂取	625	25	18.4 26.3%	342	2.6	281	0.45	0.56	33	5.3	2.6