

1月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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)	
9	火		ごはん まつがぜ や 松風 焼き さっぱり漬 なな(な)七草汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご みそ	こめ パンコ さとう しらたまだんご こま	にんじん せり ながねぎ れんこん ほししいたけ かぶ きゃべつ きゅうり だいこん	エネルギー たんばく質 646 Kcal 26.2 g
10	水		とりにく 鶏めし き ぼ だいにん たまごや 切り干し大根の卵焼き みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ なまクリーム わかめ	こめ こんにやく さとう じゃがいも ひまわりゆ	にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ	エネルギー たんばく質 683 Kcal 27.6 g
11	木		ごはん さか(さ)西京 焼き だいにん せんまい(れ)け きびごはん 魚 大根 千枚漬 かしわ汁 白玉あずき	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あずき	こめ きび さとう しらたまだんご	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんばく質 685 Kcal 33.2 g
12	金		てぶ(づ) 手作りメロンパン ポトフ みかん	ミルク(ー) ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウィンナー	こむぎこ さとう じゃがいも パター ひまわりゆ	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ みかん	エネルギー たんばく質 632 Kcal 20.6 g
15	月		タッカカルピ(ん) 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶ(ん) ぎょう(ぎ)ねぎ ひまわりゆ ごまゆ	にんじん ち(ん)ご(ん) しょうが しょうが ねぎ たまねぎ きゃべつ はくさい しめじ リン(ご)ジュース	エネルギー たんばく質 653 Kcal 21.4 g
16	火		な 菜めし ししゃもの(り)辛焼き きゃべつ(の)甘酢 チゲ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ししゃも	こめ じゃがいも さとう ひまわりゆ ごま ねりごま ごまゆ	にんじん いら しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり(だい)こん えのきたけ なめし(も)と	エネルギー たんばく質 606 Kcal 26.5 g
17	水		チョコチップパン ポテトグラタン 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく なまクリーム ピザチーズ	ち(ん)ご(ん) ぎょう(ぎ)ねぎ バター じゃがいも ひまわりゆ ごまゆ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ながねぎ	エネルギー たんばく質 636 Kcal 25.9 g
18	木		むぎ(は)ん にく(ど)豆腐 やさい 麦ごはん 肉豆腐 野菜のしょうが和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき ひまわりゆ でんぶ(ん)	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ きゃべつ	エネルギー たんばく質 604 Kcal 23.6 g
19	金		かい(せ)ん 海鮮ピラフ フライドポテト トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく たまご	こめ むぎ でんぶ(ん) オリーブゆ ひまわりゆ じゃがいも	にんじん トマトかん にんにく たまねぎ コーンかん マッシュルーム きゃべつ	エネルギー たんばく質 658 Kcal 24.0 g
22	月		にし(く) 二色サンド ポルシチ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しよく(ぱ)ん こく(と)う(ぱ)ん じゃがいも マーガリン ひまわりゆ	にんじん トマトかん ブル(べ)ー(り)ん(ご) にんにく しょうが たまねぎ だいこん みかん	エネルギー たんばく質 604 Kcal 19.7 g
23	火		キャロットライス ほうれん草のキッシュ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく なまクリーム ピザチーズ	こめ さとう ABC(か)に こむぎこ パター ひまわりゆ	ほうれん(そう) にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゃべつ	エネルギー たんばく質 679 Kcal 25.4 g
24	水		むぎ(は)ん 麦ごはん くじら(た)つ(あ) 竜田揚げ おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう くじら(に)く かつ(お)こ(な) みそ あぶら(あ)げ	こめ むぎ こむぎ(こ) じゃがいも でんぶ(ん) ひまわりゆ	にんじん こまつな しょうが もやし だいこん	エネルギー たんばく質 614 Kcal 23.9 g
25	木		ミソラーメン うずら(に)たま(ご) 煮卵 ココアパバロア	ぎゅうにゅう なた(と) みそ ぶた(に)く(う)ず(ら)たま(ご)ア(ガ) なまクリーム ボイ(ア)クリーム	ちゅう(か)めん さとう ラード ひまわりゆ ごまゆ	にんじん いら にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ はくさい もやし	エネルギー たんばく質 696 Kcal 27.2 g
26	金		むぎ(は)ん 麦ごはん さけ 鮭のチャンチャン焼き 空知汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶた(に)く とうふ	こめ むぎ パター じゃがいも ひまわりゆ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ だいこん ながねぎ	エネルギー たんばく質 602 Kcal 31.1 g
29	月		むぎ(は)ん 麦ごはん ハンバーグきのこソース コーンポターージュ	ぎゅうにゅう ぶた(に)く だいず たまご ベーコン なまクリーム	こめ むぎ パンコ さとう じゃがいも コ(ん)ス(た)チ ひまわりゆ パター	にんじん しょうが たまねぎ しめじ マッシュ(ル)ーム クリーム(コ)ーンかん	エネルギー たんばく質 698 Kcal 25.7 g
30	火		まめ 豆わか(は)ん ごはん おでん いちご	ぎゅうにゅう だいず(は)ん(べ)ん やき(ち)く(わ)が(ま) さつ(ま)あ(げ) が(ん)も(ど)き うず(ら)たま(ご) たき(こ)み(か)め む(す)び(こ)ん(ぶ)	こめ むぎ さとう こんに(やく) ち(く)わ(ぶ) じゃがいも	にんじん だいこん いちご	エネルギー たんばく質 601 Kcal 24.3 g
31	水		カレーライス 彩り(いろど) サラダ	ぎゅうにゅう ぶた(に)く なまクリーム	こめ むぎ さとう こむぎ(こ) ひまわりゆ じゃがいも パター	にんじん ブロッコ(リ)ー あ(か)パ(プ)リ(カ) にんにく しょうが たまねぎ カ(リ)フ(ラ)ー きゃべつ コ(ん)	エネルギー たんばく質 680 Kcal 21.1 g

は、ミルクコーヒーです。

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。



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