1月の献立表

平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
8	木	○	ココア揚げパン　ワンタンスープ カレーポテト　くだもの	牛乳　豚肉	パン　砂糖　じゃがいも ウエーブワンタン　米油	人参　チンゲン菜　もやし　白菜　ねぎ しようが　にんにく　玉ねぎ　くだもの	598 19.2
9	金	○	エビチリ豆腐丼　中華風きゅうり 白玉あべかわ　＜鏡開き＞	牛乳　むきえび　豆腐　きなこ	米 三温糖　片栗粉　砂糖 白玉団子　米油　ごま油	人参　しょうが　にんにく　ねぎ　白菜 グリンピース　きゅうり	687 26.1
12	月		成　人　の　日				
13	火	○	ハヤシライス ボイル野菜のフレンチドレッシング	牛乳　豚肉　生クリーム	米　大麦　中ザラメ、 バター　小麦粉　、三温糖	人参　小松菜　にんにく　しようが 玉ねぎ　マッシュルーム、グリンピース　キャベツ	704 20.5
14	水	○	五目あんかけやきそば フルーツポンチ	牛乳　豚肉　いか　むきえび うずらの卵　寒天	蒸し中華めん　くず粉　米油 砂糖　水あめ　ごま油	人参　チンゲン菜　生姜　コンニク　もやし　白菜 筍　玉ねぎ　みかん缶　もも缶　パイン缶	664 26.7
15	木	○	セルフチキンカツサンド　ボイルキャベツ ポテトスープ	牛乳　鶏肉　卵　ベーコン	パン　小麦粉　パン粉 米油　揚げ油	人参　小松菜　キャベツ　にんにく　生姜 ホールコーン　玉ねぎ	598 19.8
16	金	○	鶏ごぼうピラフ　しめじと卵のスープ ミニトマト	牛乳　鶏肉　ベーコン　卵	米　大麦　片栗粉　バター じゃがいも　米油	人参　ピーマン　生姜　ごぼう　玉ねぎ マッシュルーム　にんにく　キャベツ　ミニトマト	571 20.2
19	月	○	昆布ご飯　ししゃもの磯辺揚げ 金時汁	牛乳　豚肉　卵　ししゃも　かつお節 みそ　刻み昆布　あおのり	米　砂糖　小麦粉　米油 さつまいも　こんにゃく	人参　ごぼう　大根　ねぎ	654 25.8
20	火	○	親子丼 もやしのごまあえ	牛乳　かつお節　鶏肉　卵 なると	米　砂糖　すりごま ごま油	人参　ほうれん草　干ししいたけ　玉ねぎ グリンピース　もやし	595 26.8
21	水	○	食パン　手作りリンゴジャム ポパイシチュー　コールスローサラダ	牛乳　生クリーム 豚肉	パン　グラニュー糖　コーンスターチ じゃがいも　バター	人参　ほうれん草　リンゴ（缶）ホールコーン リンゴジュース　玉ねぎ　きゅうり　キャベツ	656 22.3
22	木	○	ごはん　鶏肉の味噌漬焼 あえもの　吉野汁	牛乳　鶏肉　みそ　豆腐　ちくわ	米　砂糖　くず粉 ごま	人参　小松菜　生姜　にんにく　キャベツ 白菜　ねぎ	605 32.9
23	金	○	中華丼　中華和え くだもの	牛乳　豚肉　うずらの卵　いか むきえび	米　大麦　砂糖　くず粉 ごま　ごま油　米油	人参　青梗菜　生姜　にんにく　たけのこ もやし　白菜　玉ねぎ　くだもの	613 26
26	月	○	ごはん　鮭の塩焼き ひっつみ風汁　かぶの即席漬	牛乳　塩昆布 鮭　かつお節　鶏肉	米　白玉団子	人参　小松菜　大根　ごぼう　白菜　ねぎ 干ししいたけ　かぶ	614 29.5
27	火	○	わかめごはん　筑前煮 小松菜のからしあえ	牛乳　鶏肉　かつお節 さつまあげ　わかめ	米　こんにゃく　砂糖 里芋　ごま　米油	人参　さやいんげん　小松菜　ごぼう 筍　干ししいたけ　もやし	600 22.7
28	水	○	肉みそ野菜うどん スイートポテト	牛乳　豚肉　みそ　かつお節 かまぼこ　卵　生クリーム	うどん　砂糖　さつまいも バター　米油	人参　小松菜　にんにく　生姜　玉ねぎ 大根　ねぎ	591 21.8
29	木	○	エッグトースト　大根のポトフ くだもの	牛乳　卵　豚肉　ベーコン ウインナー　ピザチーズ	パン　じゃがいも　米油 マーガリン　マヨネーズ	人参　大根　玉ねぎ　キャベツ にんにく　くだもの	673 26.7
30	金	○	むぎごはん　ぶりの照り焼き のっぺい汁　ひと塩キュウリ	牛乳　ぶり　かつお節　鶏肉 油揚げ	米　大麦　砂糖　里芋 コンニャク　ちくわぶ	人参　大根　ねぎ　きゅうり ネギ　干し椎茸　きゅうり	630 28.7

★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。
牛乳は毎日あります。ご意見ご要望などを学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AμgRE	ビタミン B1mg	ビタミン B2mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
1月の平均	628	24.7	20.3（29%）	340	2.3	224	0.29	0.43	18	7.8	2.4
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取エネルギー全体の　25%～30%	350 380	3	140 140～420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

（家庭数配布）