

1月の献立表

平成28年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とたらしき			エネルギー たんぱく質
				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	
10	火	○	五目ひじきごはん 七草風雑煮 紅白なます	牛乳 鶏肉 なたと ひじき かつお節(だし) 昆布	米 砂糖 白玉団子 米油	人参 かぶ かぶの葉 みつば 大根 ねぎ ゆず ねぎ	602 19.1
11	水	○	ごはん 松風焼 白菜のみそ汁 磯辺和え	牛乳 豚肉 卵 みそ 大豆 豆腐 かつお節(だし) 粉がつお のり	米 パン粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 生姜 白菜 キャベツ 大根 ねぎ 干しいたけ えのき	602 26.9
12	木	○	フレンチトースト ミネストローネ もやしとコーンのサラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏がら(だし) いんげんまめ	パン 砂糖 ジャがいも バター 米油	人参 玉ねぎ ホールコーン トマト缶 セロリー キャベツ もやし きゅうり	541 20.1
13	金	○	ホイコーロー丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 ごま 片栗粉	人参 ピーマン にら にんにく ねぎ キャベツ 玉葱	543 21.5
16	月	○	コーンピラフ 大根のポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー 鶏がら(だし)	米 ジャがいも バター 米油	人参 ピーマン 大根 キャベツ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム	631 24.1
17	火	○	ごまきなご揚ハン くだもの 肉だんご野菜スープ	牛乳 きなこ 豚肉 卵 豆腐 鶏がら(だし)	パン 砂糖 片栗粉 揚げ油 国産春雨 ごま ごま油	人参 青梗菜 生姜 ねぎ 白菜 干しいたけ くだもの	613 23.3
18	水	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼 切り干し大根の詰め煮 すまし汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ かつお節(だし)	米 三温糖 砂糖 米油	人参 小松菜 もやし キャベツ 玉葱 ｺｰﾝ 切り干し大根 干しいたけ	551 26.6
19	木	○	ドライカレー キャベツマリネ リンゴゼリー	牛乳 豚肉	米 小麦粉 砂糖 バター 揚げ油	人参 ｼｰﾏﾝ 赤ｼｰﾏﾝ ｺﾝｺﾞ マッシュルーム 生姜 玉ねぎ セロリー ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	567 19.3
20	金	○	エビチリ豆腐丼 チャプチェ	牛乳 むきえび 豆腐 豚 鶏がら(だし)	米 砂糖 国産春雨 ごま 米油 ごま油	人参 にら 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 白菜 グリンピース	576 23.6
23	月	○	ココアパン スパニッシュオムレツ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ウインナー 卵 ベーコン レンズ豆 鶏がら(だし)	パン ジャがいも 砂糖 揚げ油	人参 トマト缶 玉葱 白菜 グリンピース	602 23
24	火	○	ごはん ぶりのおろしがけ 青菜のお浸し のっぺい汁(郷土料理)	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	米 こんにゃく 砂糖 里芋 竹輪麩 片栗粉	人参 小松菜 大根 もやし ねぎ	573 25.2
25	水	○	けんちんうどん(郷土料理) 竹輪の磯辺揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 竹輪 卵 のり かつお節(だし)	うどん 里芋 つきこん 小麦粉 ごま ごま油 揚げ油	人参 小松菜 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ くだもの	620 25.4
26	木	○	茶飯 飛鳥鍋(郷土料理) 野菜の薬味和え	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 揚げ物 牛乳 かつお節(だし)	米 砂糖 ごま ごま油	人参 水菜 小松菜 大根 白菜 もやし 干しいたけ 生姜 にんにく	565 24.6
27	金	○	青菜じゃこごはん もやしのごまあえ 筑前煮(郷土料理)	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま ごま油	人参 いんげん 小松菜 ごぼう たけのこ 干しいたけ もやし	537 20.1
30	月	○	パインパン 鶏肉のマリアナソース 米粉スタースープ	牛乳 鶏肉 鶏がら(だし) 豚肉 こめ	パン 砂糖 米粉マカロニ 米油 揚げ油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	638 29.4
31	火	○	こぎつねごはん ししゃものみりん焼 むらくも汁 かぶとこんぶのあえもの	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 かつお節(だし) ししゃも 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 くず粉 ごま	人参 小松菜 かぶ かぶの葉 ねぎ グリンピース 干しいたけ	614 28.9

★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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
1月の平均	586	23.8	19.8(27.8%)	349	2.6	244	0.28	0.4	17	4.4	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1日分-全体の 25%~ 30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満



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