

# 1月の献立表

平成29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			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	
9	火	○	五目ごはん 七草風雑煮 紅白なます	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ かつお節(だし) 昆布(だし)	米 砂糖 三温糖 白玉団子 米油	人参 かぶ かぶの葉 みつば 生姜 大根 ねぎ 筍 ごぼう しめじ ミカン缶	584 17.9
10	水	○	はちみつレモントースト 白菜のクリーム煮 カラフルソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 鶏がら(だし)	パン 蜂蜜 砂糖 米油 ジャガイロ マガリ バター	人参 赤ピーマン ピーマン レンジ にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ 糸こんにゃく	649 22.1
11	木	○	けんちんうどん チーズ磯辺もち <鏡開き献立>	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節(だし) チーズ 焼き海苔	うどん 里芋 つきこん もち ごま油 ごま	人参 小松菜 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	619* 24.3
12	金	○	キムチチャーハン 青梗菜と豆腐のスープ リンゴゼリー	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 鶏がら(だし) 豆腐 粉寒天	米 砂糖 米油	人参 さやいんげん 青梗菜 白菜キムチ ねぎ 生姜 玉ねぎ リンゴジュース	556 23.2
15	月	○	ゆかりごはん 筑前煮 ごまあえ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 こんにやく 砂糖 里芋 ごま 米油	人参 ゆかり さやいんげん 小松菜 ごぼう 筍 干ししいたけ もやし	572 20.6
16	火	○	青椒肉絲丼 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こんにゃく にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 糸こんにゃく	619 29.5
17	水	○	あげパン 肉だんご野菜スープ <くだもの>	牛乳 豚肉 卵 豆腐 鶏がら(だし)	パン グラニュー糖 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 ねぎ 白菜 干ししいたけ <くだもの>	608 21.2
18	木	○	きびごはん 鯖の文化干し 変わり煮浸し 吹雪汁	牛乳 鯖 油揚げ 鶏肉 かつお節(だし)	米 きび こんにやく 砂糖 米油	人参 小松菜 キャベツ 大根 なめこ えのきだけ ねぎ	666 25.7
19	金	○	ごはん 鶏肉のマリアナソース 豆腐のみそ汁 即席漬	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 揚げ油	人参 生姜 ねぎ キャベツ	611 29.2
22	月	○	キャロットライス 和風ハンバーグ パイザンヌスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン 鶏がら(だし) 鶏肉 いんげん豆	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	634 27.8
23	火	○	ごはん ジャガイものそぼろ煮 おかかあえ	牛乳 豚肉 粉がつお かつお節(だし)	米 ジャガイロ 砂糖 片栗粉 かつお節 米油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 白菜 グリーンピース キャベツ	568 19.1
24	水	○	明日葉パン チキンピーズ(ベリーズ) フレークサラダ <学校給食週間>	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 鶏がら(だし) うずら豆	パン ジャガイモ 三温糖 ココナツ 米油	人参 トマト缶 バター にんにく マッシュルーム 玉ねぎ じゃがいも きゅうり 糸こんにゃく	617 23.3
25	木	○	ごはん 鮭の塩焼き 豚汁 舟きゅうり	牛乳 塩鮭 かつお節(だし) 豚肉 油揚げ	米 ジャガイモ ココア 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	592 28.9
26	金	○	カレーライス 福神漬 練馬サラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏がら(だし)	米 ジャガイロ 小麦粉 ざらめ 砂糖 バター 米油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 キャベツ 大根	636 18.3
29	月	○	ミルクパン スペニッシュオムレツ 白菜とベーコンのスープ(スペイン)	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵 レンズ豆 鶏がら(だし)	パン ジャガイロ 砂糖 米油	人参 トマト缶 グリンピース 玉ねぎ 白菜	624 25.2
30	火	○	青菜ごはん いかと大根の田舎煮 きりたんぼ汁(郷土料理・秋田)	牛乳 いか 鶏肉 かつお節(だし)	米 里芋 こんにやく 砂糖 きりたんぼ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 大根 えのきだけ ねぎ まいたけ 青菜	572 23.6
31	水	○	ごはん 酢豚 わかめと卵のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 揚げ油	人参 ピーマン 生姜 玉ねぎ 筍 干ししいたけ パイン缶 ねぎ	609 23.4

★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。ご意見などがありましたら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)

担当 栄養士 土屋康子

	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	608	23.7	20.0 (29.6%)	321	2.2	226	0.29	0.41	16	5.7	2.6
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取材料-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

