

1月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
8	火	○	ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく たまご	こめ こめあぶら さとう ごま パンこ しらたまこ	しいたけ にんじん れんこん だいこん はくさい たけのこ かぶ セリ ねぎ	610 25.4	
9	水	○	ポークカレーライス 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ わかめ	こめ バター こめあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	632 20.7	
10	木	○	ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え 五目汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく かまぼこ なまあげ	こめ さとう かたくりこ	ブロッコリー しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	585 29.1	
11	金	○	ほうとう チーズ磯辺もち 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ のり	ほうとう こめあぶら もち	ごぼう にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ みかん	690 25.6	
14	月	○	成人の日					
15	火	○	あずきごはん 小豆ごはん 鶏肉の一味焼き みぞれ汁	ぎゅうにゅう あずき とりにく こんぶ とうふ	こめ さといも くずこ	にんにく しょうが にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ こまつな	588 24.0	
16	水	○	ごはん さばのみそ煮 むらくも汁 華風きゅうり	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり	623 28.0	
17	木	○	キムチチャーハン にら玉スープ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりにく	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん はくさいキムチ ねぎ ピーマン にんにく キャベツ にら たまねぎ りんご	593 20.4	
18	金	○	まめ 豆わかごはん ごぼうの甘辛	ぎゅうにゅう だいず ししゃも みそ わかめ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん はくさい しめじ こまつな ねぎ	586 25.7	
21	月	○	きび入りゆかりごはん 筑前煮 磯香和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ きび こめあぶら さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん はくさい こまつな	596 22.0	
22	火	○	ソース焼きそば フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく えんどうまめ あおのり かんてん	むしちゅうかめん こめあぶら さとう みずあめ	にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ もも みかん パイン	642 20.6	
23	水	○	豆腐入り八宝菜丼 中華コーンスープ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい いちご	603 25.4	
24	木	○	あしたばパン トピウオのハンバーグ かぶのスープ	ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく とうふ ひじき たまご ベーコン ウィナー	あしたばパン さとう こめあぶら じゃがいも パンこ	しょうが たまねぎ こまつな にんにく にんじん キャベツ かぶ	585 28.1	
25	金	○	かてめし ゆず大根 ゼリーフライ 吉野汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちくわ とうふ おから	こめ さとう こめあぶら じゃがいも くずこ パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん かんぴょう いんげん えのきたけ ねぎ こんにやく たまねぎ こまつな	589 20.1	
28	月	○	しじゅうしい いなむどうち にんじんしりしり	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく かまぼこ ベーコン なまあげ ひじき	こめ さとう こめあぶら ごま	にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ こまつな しいたけ	586 22.5	
29	火	○	コンパン いちごジャム ビーフンスープ くじらのマリアソース	ぎゅうにゅう くじらにく とうふ ぶたにく	コッペパン いちごジャム さとう ビーフン じゃがいも かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマトピューレ ねぎ たけのこ こまつな	621 31.5	
30	水	○	北海道ごはん 北条汁 石狩汁 煮豆	ぎゅうにゅう ほたてがい えび いか さけ みそ わかめ いんげんまめ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しいたけ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな グリンピース	586 25.4	
31	木	○	ごはん 野菜の辛子和え 豚肉と生揚げの煮もの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ こまつな	618 25.3	

*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。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

今月の平均	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AUGRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
608	24.7	18.2	335	2.2	219	0.37	0.50	26	5.5	2.5	
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満