



1月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
8	木	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 七草すいとん 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 うずら豆 (かつお削り)	米 米油 上白糖 小麦粉 白玉粉 三温糖	にんじん ごぼう だいこん もやし はくさい かぶ せり	611 21.7	8(木) 七草すいとん
9	金	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ うずら卵 ヨーグルト (豚骨 鶏がら)	中華めん 米油 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ はくさい ねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	694 27.9	
13	火	牛乳 里芋ごはん さばの七味焼き 野菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ 白みそ (かつお削り)	米 さといも 上白糖 ごま	にんにく ねぎ しょうが にんじん だいこん もやし こまつな ネーブル	639 29.5	白玉粉と小麦粉 を使って、もち もちしたすいと んを作ります。
14	水	牛乳 ガーリックトースト ボークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆 (鶏がら)	食パン バター 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン りんご	610 24.0	
15	木	牛乳 きびごはん 海苔の佃煮 豚肉と大根のうま煮 和風じゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 うずら卵 ちりめんじゃこ (かつお削り)	米 きび 米油 上白糖 こんにゃく さといも ごま	しょうが だいこん にんじん はくさい もやし きゅうり	625 24.7	15(木) 和風 じゃこサラダ
16	金	牛乳 レンズドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆(鶏がら)	米 麦 バター 米油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しぶどう ピーマン キャベツ	666 22.4	
19	月	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 三温糖 でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ ザーサイ もやし	593 26.1	じゃこと白ごま を加えた和風の サラダです。じ ゃこには、成長 期に欠かせない カルシウムがた くさん含まれて います。
20	火	牛乳 ターメリックのクリームさけ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム (鶏がら)	米 バター 米油 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれんそう にんじん もやし	667 23.8	
21	水	牛乳 フィッシュバーガー パイザンヌスープ りんごゼリー	牛乳 ホキ 鶏卵 鶏肉 ベーコン パルアガー (鶏がら)	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ(根) かぶ(葉) りんごジュース	652 28.8	27(火) とびうおの そばろごはん
22	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん 大豆入り筑前煮 白菜のゆず風味	牛乳 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こまつな はくさい ゆず	636 26.4	
23	金	牛乳 黒砂糖パン チーズオムレツ ABCスープ パセリポテト	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ(鶏がら)	黒砂糖パン 米油 上白糖 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	622 28.6	八丈島産のとび うおを使って作 る、みそ風味の そばろごはんデ ス。
26	月	牛乳 あんかけチャーハン 野菜サラダ	牛乳 豚肉 えび 鶏卵(鶏がら)	米 米油 ごま油 でんぶん 上白糖	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな 干しいたけ キャベツ	601 24.4	
27	火	牛乳 とびうおのそばろごはん むらくも汁 キャラメルポテト	牛乳 とびうお 赤みそ 豆腐 鶏卵 (かつお削り)	米 麦 米油 上白糖 こんにゃく ごま でんぶん さつまいも バター	しょうが にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ ねぎ こまつな	684 22.8	29(木) たくあんごはん
28	水	牛乳 コッペパン 手作りりんごジャム コーンチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	コッペパン 上白糖 コーナチ 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	りんご レモン にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	615 21.8	
29	木	牛乳 たくあんごはん わかさぎのから揚げ さつま汁	牛乳 しらす干し のり わかさぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 米油 ごま ごま油 小麦粉 でんぶん さつまいも	だいこん(たくあん) にんじん ごぼう だいこん ねぎ	637 26.6	練馬大根を使っ て作られた、た くあんを使用し ます。昔から伝 わるたくあんの 味を、しっかり 味わいましょ う。
30	金	牛乳 スパゲティきのこソース 野菜のからししょうゆがけ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵 クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ 米油 オリーブ油 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ しめじ えのき にんじん ピーマン キャベツ もやし レモン	646 21.8	
31	土	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐団子汁	牛乳 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	米 さといも 白玉粉	ゆかり しょうが にんじん だいこん えのき こまつな	625 25.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

1月の誕生給食は20日(火)です。