



1月の献立

平成29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 (kca)	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)	
10 水	牛乳 きびごはん 棒ぎょうざ 華風大根 五目野菜スープ	豆板醤 豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 きび 餃子の皮 春雨 でん粉 三温糖 ごま油 米油	にら にんじん にんにく 干し椎茸 白菜 大根 生姜 もやし キャベツ ねぎ	584 22.9	12日(金) 七穀ごはん 松風焼き 紅白なます
11 木	牛乳 キノコのピラフ ポークビーンズ キャベツのマリネ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 しめじ えのきだけ 生椎茸 キャベツ コーン缶 りんご マッシュルーム	652 23.6	
12 金	牛乳 七穀ごはん 松風焼き 紅白なます わかめと豆腐のすまし汁	ささげ 豚肉 鶏卵 味噌 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米 きび 麦 あわび え パン粉 砂糖 黒ごま 米油 白ごま	にんじん 京こんじん ねぎ 干し椎茸 大根 しめじ	679 30.6	小正月に食べる小豆がゆの元となった、七種がゆにちなんで、七穀ごはんを出します。 紅白なますには、赤色が鮮やかな京にんじんを使います。
15 月	牛乳 ごはん 鯖の七味焼き 豚汁 わかめサラダ	鯖 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白ごま 米油	にんじん にんにく ねぎ 生姜 大根 ごぼう もやし きゅうり	604 27.7	
16 火	牛乳 ぶどうパン マカロニミートグラタン コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ (鶏ガラ)	ぶどうパン マカロニ 米油	にんじん にんにく 玉葱 セロリ キャベツ マッシュルーム	647 26.2	18日(木) モチコチキン ロングライススー?
17 水	牛乳 あんかけチャーハン 白菜スープ	豚肉 えび 鶏卵 ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	米 でん粉 米油 ごま油	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ だけのご 大根 干し椎茸 玉葱 白菜	594 26.9	
18 木	牛乳 フライドライス モチコチキン ロングライススープ パインゼリー	鶏肉 鶏卵 牛乳 アガー (鶏ガラ)	米 はちみつ 米粉 もち粉 春雨 砂糖 米油 バター 揚げ油	にんじん 小松菜 にんにく だけのご 玉葱 マッシュルーム コーン缶 生姜 白菜 パインジュース パイン缶 ねぎ	666 24.9	給食世界ツアー。今月は、ハワイの唐揚げであるモチコチキンと、春雨を使ったスープであるロングライススープを作ります。
19 金	牛乳 青大豆ごはん わかさぎの磯辺揚げ お講汁 いよかん	青大豆 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 わかさぎ あおのり (昆布 かつお節)	米 もち米 でん粉 里芋 白ごま 揚げ油	にんじん 大根葉 大根 いよかん	598 22.1	
22 月	牛乳 坦々めん 大学いも	豚肉 豆板醤 味噌 甜麺醬 牛乳 (鶏ガラ)	中華めん 三温糖 さつま芋 水あめ 米油 ごま油 白ごま 揚げ油 黒ごま	にんじん 青梗菜 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 だけのご もやし 玉葱	771 24.6	19日(金) お講汁
23 火	牛乳 たくあんごはん 焼き豆腐と油麩の煮物 キャベツの甘みそかけ カルピスゼリー	豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳 しらす干し のり 粉寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 油麩 こんにゃく 砂糖 三温糖 米油 白ごま ごま油	にんじん 青梗菜 小松菜 たくあん 生姜 だけのご 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ	682 26.4	
24 水	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油かけ あんかけ汁	鮭 鶏肉 竹筒 油揚げ 牛乳 のり (かつお節)	米 砂糖 そうめん でん粉 あらね	小松菜 にんじん キャベツ 生姜 もやし ねぎ	595 28.7	23日(火) たくあんごはん
25 木	牛乳 五目とりめし 豆腐いり卵焼き 貝だくさんみそ汁 りんご	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳 ひじき (かつお節)	米 三温糖 こんにゃく 里芋 米油	にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 大根 えのきだけ りんご	619 26.0	
26 金	牛乳 カレーライス 福神漬 ブロッコリーサラダ	豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマト缶 ブロッコリー にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 キャベツ	576 17.4	*** ** 24日(水)~ 30日(火)は 学校給食期間です *** **
29 月	牛乳 ムロアジのそぼろごはん 油揚げと野菜のおひたし さつま汁	ムロアジ 味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 白ごま 米油	いんげん 小松菜 にんじん 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	578 22.3	
30 火	牛乳 ☆揚げパン(きな粉) 肉団子入り春雨スープ ガーリックサラダ	きな粉 鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏ガラ)	ミルクパン 上白糖 でん粉 春雨 揚げ油 ごま油 米油	にんじん 小松菜 だけのご 干し椎茸 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	627 24.3	
31 水	牛乳 鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト 白菜のクリーム煮	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 濃厚牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 砂糖 じゃが芋 米粉 バター 米油	にんじん いんげん 小松菜 ごぼう 玉葱 セロリ マッシュルーム 白菜	664 20.7	

★太文字は、リクエスト給食です。

1月の誕生日給食は19日(金)です。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	634	24.7	28.2	349	2.3	277	0.4	0.5	27	4.6	2.7

※ 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。

