



# 1月の献立

平成30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 火	牛乳 七草みそうどん 野菜のおかか和え 柚子マドレーヌ	鶏肉 味噌 かまぼこ 生揚げ かつお削り 鶏卵 牛乳 かつお節	砂糖 うどん 小麦粉 米油 白ごま バター	にんじん かぶ せり にんにく 生姜 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし 柚子 大根菜 かぶ菜	644 23.0	<b>8日(火) 七草みそうどん</b> 春の七草にちなんで、せりや、大根菜などを使ったうどんを作ります。
9 水	牛乳 ごはん 棒ぎょうざ ひじきのピリッとサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 ツナ缶 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ひじき(鶏から)	米 餃子の皮 春雨 でん粉 砂糖 ごま油 米油	にら にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 きゅうり もやし だけのこ コーン缶 ねぎ	671 28.0	
10 木	牛乳 オムチキライス ベーコンと白菜のスープ キャベツのマリネ	鶏肉 鶏卵 ベーコン いんげん豆 牛乳(鶏から)	米 じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん 小松菜 フロccoliリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース 白菜 キャベツ コーン にんにく りんご	629 21.9	
11 金	牛乳 ごまごはん タラの甘酢炒め 五目みそ汁	鱈 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ かつお節	米 でん粉 砂糖 黒ごま 米油 揚げ油	にんじん 青ピーマン かぼちゃ かぶ 黄ピーマン 玉葱 生椎茸 生姜 白菜 しめじ ねぎ かぶ菜	608 23.9	<b>15日(火) 五穀ごはん 紅白なます</b> 小正月に食べる小豆がゆにちなんで、小豆を使った五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 火	牛乳 五穀ごはん 松風焼き 紅白なます かきたま汁	ささげ 豚肉 鶏肉 鶏卵 味噌 豆腐 牛乳(かつお節)	米 きび あわひえ パン粉 砂糖 でん粉 黒ごま 米油 白ごま	にんじん 小松菜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 金時こんじん 大根 えのき 大根菜	676 31.3	
16 水	牛乳 食パン 手作りリンゴジャム マカロニミートグラタン クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり 牛乳 ピザチーズ 生クリーム 調理用乳(鶏から)	食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 米粉 米油 バター	にんじん パセリ フロccoliリー りんご レモン にんにく 玉葱 しめじ セロリ マッシュルーム	683 28.2	
17 木	牛乳 麻婆豆腐丼 バリバリサラダ くだもの(みかん)	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 (鶏から)	米 砂糖 でん粉 揚げ油 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん にら にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ ねぎ キャベツ 大根 生姜 みかん	687 25.9	
18 金	牛乳 大豆入り昆布ごはん ワカサギのごま天ぷら お講汁 くだもの(りんご)	鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 牛乳 昆布 わかさぎ (昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 里芋 米油 黒ごま 揚げ油	にんじん 干し椎茸 大根 かぶ ねぎ りんご かぶ菜	666 24.7	<b>18日(金) お講汁</b> 毎月19日は食育の日です。今月は、滋賀県の郷土料理のお講汁を作ります。
21 月	牛乳 スパゲッティナポリソース フルーツポンチ	ラム 豚肉 ウィンナー 牛乳 粉チーズ 生クリーム 寒天缶	スパゲティ 砂糖 水あめ オリーブ油 米油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶	680 22.9	
22 火	牛乳 ビビンバ ワカメスープ 大学いも	豚肉 大豆ミート 鶏卵 鶏肉 牛乳 わかめ(鶏から)	米 きび 三温糖 砂糖 米油 さつま芋 水あめ ごま油 白ごま 揚げ油 黒ごま	にんじん ほうれん草 水菜 生姜 ぜんまい もやし にんにく だけのこ ねぎ	705 30.0	
23 水	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 焼き豆腐と油麩の煮物 かぶときゅうりの甘酢和え	豚肉 焼き豆腐 牛乳 かつお節	米 砂糖 油麩 こんにゃく 米油 ごま油	にんじん 小松菜 かぶ菜 ごぼう 生姜 だけのこ 干し椎茸 白菜 玉葱 ねぎ かぶ きゅうり	602 23.0	<b>30日(水) パエリア スペイン風オムレツ</b> 給食で世界を巡る給食世界ツアー。今月はスペイン料理として日本でも有名なパエリアと、じゃが芋を使ったオムレツを作ります。
24 木	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 鮭の塩焼き 野菜のごまだれかけ あんかけ汁	鮭 鶏肉 竹輪 生揚げ 牛乳 のり(かつお節)	米 砂糖 そろめん でん粉 あらめ 白ごま	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	628 29.3	
25 金	牛乳 揚げパン(きな粉) 肉団子入り春雨スープ フレンチサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳(鶏から)	コッパン でん粉 春雨 砂糖 揚げ油 ごま油 米油	にんじん 小松菜 パセリ だけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン にんにく	620 24.1	
28 月	コーヒー牛乳 カレーライス 福神漬 ツナサラダ	豚肉 ツナ缶 コーヒー牛乳 生クリーム (鶏から)	米 玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 大根	664 20.1	
29 火	牛乳 たくあんごはん おびてんのっぺい汁 くだもの(でこぼん)	飛ひ魚 押し豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干しのり かつお節	米 三温糖 でん粉 里芋 こんにゃく 米油 白ごま ごま油 揚げ油	にんじん 小松菜 たくあん だけのこ ごぼう 生姜 大根 ねぎ でこぼん	655 27.1	<b>24日(木)~ 30日(水)は 学校給食週間です</b> *****
30 水	牛乳 パエリア スペイン風オムレツ ポークビーンズ	鶏肉 えびいかにあさり 牛乳 ベーコン 鶏卵 豚肉 大豆 パルメザンチーズ(鶏から)	米 じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム グリンピース しめじ	702 31.9	
31 木	牛乳 きびごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 カリカリ油揚げと野菜おひたし	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 きび でん粉 砂糖 じゃが芋 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 コーン グリンピース キャベツ もやし	661 22.0	*****

☆太文字は、リクエスト給食です。

※ 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。

## 児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	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	658	25.7	28.6	361	3	276	0.4	0.5	32	4.9	2.8