

1月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	だし	
				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	たんぱく質		
10	月		せいじん ひ 成人の日						
11	火		ごはん 松風焼き 炒めなます すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくたまご みそ	こめ あぶら パンこ かたくりこ ごま あられふ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん れんこん えのき こまつな ねぎ	574 23.5	こんぶ かつお	
			きなこあげパン 大根ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィナー	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	にんにくたまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ きゅうり コーン	620 23.4		とり
13	木		おやこどん みそ汁 くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう こんにやく かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ だいこん みかん	615 25.9	かつお	
			ひじきごはん ししゃものみりん焼き 野菜のからしあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん グリンピース キャベツ もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ	594 30.4		かつお
17	月		ごはん 鶏肉の葉味焼き 磯香あえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	597 27.3	かつお	
			ごはん ヘルシーハンバーグ 野菜のごまあえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい ほうれんそう しめじ ねぎ こまつな	619 27.9		かつお
19	水		ごはん 肉豆腐 大根のきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ	こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら ごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのき さやいんげん だいこん	584 24.8	かつお	
			ごはん ホキのチリソースがけ 生揚げ入りたまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ たまご とりにく	こめ かたくりこ さとう はくりきこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし はくさい こまつな	614 27.7		とり
21	金		スパゲティーミートソース チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲティー オリーブオイル あぶら パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	641 28.7	/	
			マーボー豆腐丼 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なら もやし ちんゲンサイ	599 26.2		とり
25	火		ごはん 鮭の塩焼き キャベツの昆布漬 大豆入りさつま汁	ぎゅうにゅう さけ だいず しおこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こまつな にんじん	601 30.9	かつお	
			ごはん 鶏肉と生揚げの煮物 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	592 23.3		かつお
27	木		食パン 手作りりんごジャム フレンチサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう パン ぶたにく クリーム	しよくパン さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも バター はくりきこ	りんご もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	572 20.7	とり	
			チキンカレーライス バジルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら パター はくりきこ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン もやし バジル	689 21.4		とり
31	月		ごはん さばの香味焼き 野菜のポン酢あえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう しらたき	にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん ゆず ねぎ すだち えのき しいたけ	555 27.0	かつお	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	604	25.9	22.0	358	2.4	250	0.28	0.46	14	5.7	2.5