

1月の献立表

令和4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 | 火  |    | きびゆかりごはん <sup>まつかぜや</sup> 松風焼き<br><sup>いそか</sup> 磯香あえ <sup>じる</sup> すまし汁     | ぎゅうにゅうぶたにく<br>とりにくたまごみそ<br>のり          | こめきびあぶら<br>パンこかたくりこ<br>さとうごまあられふ      | にんじんねぎしいたけ<br>こまつなキャベツもやし<br>えのき                    | 564   | かつお<br>こんぶ |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 24.6  |            |
| 11 | 水  |    | ちゅうかどん<br>中華丼<br>トックスープ くだもの(みかん)  | ぎゅうにゅうぶたにく<br>いかえびうずらたまご<br>とりにく       | こめあぶらさとう<br>かたくりこごまあぶら<br>トック         | にんにくしょうがにんじんねぎ<br>はくさいたまねぎたけのこしいたけ<br>チンゲンサイだいこんみかん | 640   | とり         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 27.4  |            |
| 12 | 木  |    | うぐいすきなこあげパン<br>ワンタンスープ パインゼリー  | ぎゅうにゅううぐいすきなこ<br>ぶたにくアガー               | あぶらミルクパンさとう<br>ごまごまあぶら<br>ワンタンのかわ     | にんじんはくさいもやし<br>にらねぎしょうがにんにく<br>パイナップルジュースパイナップル     | 571   | ぶた         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 19.5  |            |
| 13 | 金  |    | ごはん焼きほっけ<br><sup>やさしい</sup> 野菜のごまあえ <sup>いなな</sup> 田舎汁                       | ぎゅうにゅうほっけ<br>あぶらあげみそ                   | こめさとうごま<br>じゃがいも                      | もやしにんじんはくさい<br>ほうれんそうごぼう<br>だいこんこまつな                | 527   | にぼし        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 26.9  |            |
| 16 | 月  |    | ごはん <sup>とりにく</sup> 鶏肉の照り焼き<br><sup>やさしい</sup> 野菜のおかかあえ <sup>じる</sup> かきたま汁  | ぎゅうにゅうとりにく<br>おかかとうふ<br>たまご            | こめかたくりこ                               | しょうがキャベツにんじん<br>ほうれんそうたまねぎ<br>こまつな                  | 601   | かつお        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 30.6  |            |
| 17 | 火  |    | たっぶり野菜の豆乳タンメン<br><sup>やさしい</sup> 大学芋   | ぎゅうにゅうぶたにく<br>うずらたまごとうにゅう              | ちゅうかめんごまあぶら<br>さつまいもあぶら<br>さとうみずあめごま  | しょうがにんじんたけのこ<br>しめじキャベツもやし<br>こまつな                  | 760   | とり         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 24.5  |            |
| 18 | 水  |    | チキンパエリア<br><sup>ぎゅうに</sup> 牛肉のポトフ くだもの(みかん)                                  | ぎゅうにゅうとりにく<br>ぎゅうにくウインナー               | こめあぶらじゃがいも                            | にんにくたまねぎピーマン<br>パプリカマッシュルームにんじん<br>キャベツパセリみかん       | 617   | とり         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 25.7  |            |
| 19 | 木  |    | めし <sup>あお</sup> やしもの青のり焼き<br><sup>だいがく</sup> 豆腐団子汁                          | ぎゅうにゅうとりにく<br>ししやもぶたにく<br>とうふあおのり      | こめあぶらさとう<br>しらたまご                     | しょうがごぼうにんじん<br>だいこんねぎこまつな                           | 609   | こんぶ        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 28.9  |            |
| 20 | 金  |    | カレーライス ミニトマト<br>オニオンドレッシングサラダ  | ぎゅうにゅうぶたにく                             | こめあぶらバター<br>じゃがいもはくりきこ<br>さとう         | にんにくにんじんたまねぎ<br>りんごキャベツこまつな<br>コーンミニトマト             | 686   | ぶた         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 21.9  |            |
| 23 | 月  |    | ごはん <sup>とりにく</sup> 鶏肉と生揚げの煮物<br><sup>やさしい</sup> 野菜のからしあえ くだもの(みかん)          | ぎゅうにゅうとりにく<br>なまあげ                     | こめあぶらじゃがいも<br>こんにやくさとう                | しょうがにんじんたまねぎ<br>しいたけさやいんげん<br>キャベツもやしこまつなみかん        | 641   | かつお        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 26.2  |            |
| 24 | 火  |    | ししじゅーしー イナムドゥチ<br>サーターアングギー  | ぎゅうにゅうとりにく<br>こんぶぶたにくみそ<br>なまあげかまぼこたまご | こめさとうあぶら<br>こんにやくくろざとう<br>はくりきこごま     | しょうがねぎにんじん<br>だいこんしいたけこまつな                          | 644   | ぶた<br>かつお  |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 22.2  |            |
| 25 | 水  |    | スパゲティミートソース<br>キャロットサラダ フルーツゼリー  | ぎゅうにゅうぎゅうにく<br>チーズ                     | スパゲティオリーブオイル<br>あぶらさとうバター             | にんじんたまねぎマッシュルーム<br>キャベツトマトビュレもやし<br>こまつなマスクットもも     | 666   | /          |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 26.0  |            |
| 26 | 木  |    | ごはん <sup>だいこん</sup> マーボー大根<br><sup>はるさめ</sup> 春雨サラダ くだもの(みかん)                | ぎゅうにゅうぶたにく<br>みそ                       | こめあぶらさとう<br>ごまあぶらかたくりこ<br>はるさめ        | たまねぎにんじんしいたけしょうが<br>たけのこねぎにらだいこん<br>もやしきゅうりみかんにんにく  | 592   | とり         |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 19.6  |            |
| 27 | 金  |    | ごはん <sup>さけ</sup> 鮭の塩焼き<br><sup>からいた</sup> ごぼうのピリ辛炒め <sup>さわにわん</sup> 沢煮椀    | ぎゅうにゅうさけ<br>とりにくぶたにく<br>あぶらあげ          | こめあぶらこんにやく<br>さとう                     | ごぼうにんじんれんこん<br>だいこんしいたけねぎ<br>こまつな                   | 573   | かつお        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 29.0  |            |
| 30 | 月  |    | ごまごはん <sup>こうみや</sup> イカの香味焼き<br>わかめサラダ <sup>じる</sup> のっぺい汁                  | ぎゅうにゅういか<br>みそわかめとりにく                  | こめごまごまあぶら<br>あぶらさとうじゃがいも<br>こんにやくちくわぶ | しょうがにんにくねぎ<br>キャベツにんじんきゅうりコーン<br>たまねぎだいこんしいたけ       | 545   | かつお        |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 27.5  |            |
| 31 | 火  |    | ごはん <sup>てや</sup> かじきの照り焼き<br><sup>やさしい</sup> 野菜のごま炒め <sup>いた</sup> かぼちゃのみそ汁 | ぎゅうにゅうかじき<br>あぶらあげとうふみそ                | こめさとうあぶら<br>ごま                        | しょうがにんじんもやし<br>こまつなたまねぎえのき<br>かぼちゃねぎ                | 566   | かつお<br>こんぶ |
|    |    |    |  |  |                                       |   | 28.6  |            |

・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 | 613   | 25.6  | 20.3 | 335   | 2.3 | 242    | 0.27  | 0.45  | 16   | 5.3  | 2.5   |