

# 1月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
8	火	ぎゅうにゅう しるこまきなこあげパン なくさぞうに	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ	コッペパン ごま さとう グラニューとう あぶら しらたまこ	にんじん かぶ(すずな) かぶのは だいこん(すずしろ) だいこんのは せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600kcal 22.1g 21.0g 1.8g	こんぶ かつおぶし	
9	水	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ やさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695kcal 22.2g 19.1g 2.4g	とりがら	
10	木	ぎゅうにゅう ハムコーンピラフ ふゆやさいのシチュー くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ぶたにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら さつまいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー はくさい パセリ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1g 20.0g 2.7g	とりがら	
11	金	ぎゅうにゅう なめし ししゃものなんがあげ やさいのあえもの おしるこ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご あずき	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう あぶら れいとうしらたま	なめしのもと きゃべつ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706kcal 24.3g 16.6g 1.9g	×	
14	月	せいじんしき							
15	火	ぎゅうにゅう あずきごはん まつかぜやき けんちんじる	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぶたにく たまご みそ とうふ	こめ むぎ パンこ さとう さといも こんにやく	ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 29.0g 18.7g 2.6g	かつおぶし	
16	水	ぎゅうにゅう チリビーンズライス かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム かぶのは	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571kcal 22.7g 17.1g 2.3g	とりがら	
17	木	ぎゅうにゅう きびごはん じゃがいものそぼろに しおこんぶきゃべつ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ きび あぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース きゃべつ ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593kcal 12.2g 14.0g 1.2g	かつおぶし	
18	金	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ジャンボムロアジあげぎょうざ ふゆやさいじ る	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ムロアジ ぶたにく	こめ むぎ さといも あぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが にんにく きゃべつ ねぎ なら かぶ かぶのは	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577kcal 19.3g 21.6g 2.2g	かつおぶし	
21	月	ぎゅうにゅう キャロットライスクリームソースがけ リボンマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず なまクリーム	こめ むぎ バター こむぎこ マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690kcal 25.1g 24.6g 3.1g	とりがら	
22	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのぶんかぼし ごもくきんびら みそじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	にんじん ごぼう れんこん だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641kcal 23.8g 22.2g 3.4g	かつおぶし	
23	水	ぎゅうにゅう みそラーメン カルビスゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく カルビス	むしちゅうかめん ごまあぶら ラード ごま	にんにく しょうが ねぎ セロリ たまねぎ にんじん はくさい もやし ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575kcal 21.6g 16.0g 3.5g	とんこつ	
24	木	ぎゅうにゅう ホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィナー なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658kcal 21.9g 31.7g 2.9g	とりがら	
25	金	ぎゅうにゅう ねりまだいこんたくあんごはん にどうふ くだもの(かんきつ1/6)	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら やきふ さとう こんにやく	ねりまだいこんたくあん ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ ネーブルオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608kcal 29.8g 15.0g 1.8g	かつおぶし	
28	月	ぎゅうにゅう ほっかいごはん チーズいももち いしかりじる	ぎゅうにゅう えび いか ピザチーズ さけ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ バター	にんじん ホールコーン れいとうグリーンピース ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620kcal 25.3g 17.9g 2.9g	かつおぶし	
29	火	ぎゅうにゅう しじじゅうい にんじんしりしり イナムドッチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご かまぼこ なまあげ みそ こんぶ かつおぶし	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 24.9g 19.7g 3.4g	かつおぶし とんこつ	
30	水	ぎゅうにゅう ほうとうふううどん キャンディポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	れいとううどん さといも さつまいも バター さとう	にんじん かぼちゃ ほししいたけ こまつな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636kcal 17.4g 23.1g 3.1g	かつおぶし	
31	木	ぎゅうにゅう ひじきごはん ホキのマヨネーズやき むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず ホキ こなチーズ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ(たまごなし) かたくりこ パンこ	にんじん たまねぎ パセリ ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642kcal 31.2g 26.3g 3.3g	かつおぶし	

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	627	24.1	20.2	343	88	2.3	211	0.25	0.36	13	4.8	2.6
摂取 基準量	650	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満



早寝・早起き・朝ごはん