

1月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
8	木	○	キムチチャーハン 七草風白玉団子スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 冷凍白玉 油 ごま	人参 蒼ピーマン セリ にんにく 白菜 大根 キムチ 葱 かぶ	584kcal 19.1g
9	金	○	チキンカレー じゃこサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 クリーム ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 中さら糖 ごま 薄力粉 砂糖 油 バター ごま油	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 もやし	701kcal 21.7g
13	火	○	中華丼 ワンタンスープ	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	人参 青梗菜 小松菜 葱 もやし 玉葱 干し椎茸 にんにく 生姜 筍 白菜 キャベツ	647kcal 25.4g
14	水	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ みかん	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	小麦粉 グレー糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 みかん	605kcal 24g
15	木	○	こぎつねごはん 鯖の文化干し 吹雪汁	鶏肉 油揚げ 鯖の文化干し 豚肉 木綿豆腐 牛乳 みそ	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 大根 ごぼう 葱	677kcal 33.5g
16	金	○	チキンピラフ キャロットポタージュ 大根ときゅうりのマリネ	小麦粉 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 クリーム	米 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 青ピーマン 玉葱 大根 きゅうり マッシュルーム	621kcal 18.7g
19	月	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 野菜のナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	686kcal 27.8g
20	火	○	パンプキンパン マカロニグラタン 豆と野菜のスープ	鶏肉 いんげん豆 牛乳 調理用牛乳 クリーム チーズ	小麦粉 マカロニ 薄力粉 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	675kcal 26.6g
21	水	○	豚肉丼 根菜のみそ汁 いよかん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 カットわかめ	米 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 筍 玉葱 葱 大根 いよかん	692kcal 26.7g
22	木	○	ごはん 鯖の西京焼き すまし汁 もやしのからしあえ	さくら みそ 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 上白糖 焼き麴 片栗粉	人参 小松菜 生姜 大根 えのきたけ もやし	616kcal 30.4g
23	金	○	しょうゆラーメン 炒めメンマ パイナップルゼリー	豚肉 なたと 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 上白糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし しなちく パイン缶 パインジュース	625kcal 23.8g
26	月	○	エリンギしめじ鶏めし ししゃものみりん焼き すいとん	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 上白糖 薄力粉 白玉粉 油 もち米	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ エリンギ 大根 ごぼう 葱	638kcal 29.3g
27	火	○	ミルクパン くじらのマリアナソース イタリアンスープ いちご	くじら 小麦粉 たまご ミルクパウダー パールパウダー	小麦粉 上白糖 片栗粉 油 薄力粉	人参 小松菜 にんにく 大根 玉葱 生姜 コーン いちご りんごソース	615kcal 33.1g
28	水	○	ハムチャーハン 豆腐の五目炒め	ハム なたと 鶏肉 えび 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 油 ごま油	人参 葱 干し椎茸 にんにく 生姜 しめじ 筍	599kcal 26.5g
29	木	○	きびごはん ひじき入り卵焼き 切り干し大根の含め煮 白菜のみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 きび 上白糖 油	人参 玉葱 切り干し大根 干し椎茸 白菜 えのきたけ 葱	649kcal 27.4g
30	金	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚肉 鶏肉 水煮大豆 クリーム 牛乳	スパゲティ 砂糖 油 バター はちみつ	人参 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	613kcal 24.8g

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

1月の練馬産野菜の使用予定

キャベツ、長ねぎ、大根

1月の一人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	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	640	26.2	31%	361	2.5	237	0.29	0.49	15	4.2	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					