

1月の献立表

平成27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	
				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	たんぱく質	
8	金	○	チャーハン 七草風白玉だんごスープ いちご	チーフー なたと 鶏肉 牛乳	米 冷凍白玉 油	人参 せり 葱 干し椎茸 大根 白菜 いちご	572kcal 19.5g	
11	月		成人の日					
12	火	○	ポークカレー 大根ときゅうりのマリネ はれひめみかん	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 みかん 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり はれひめみかん	696kcal 20.1g	
13	水	○	きなこトースト ワンタンスープ 青のりポテト	きな粉 豚肉 なたと 牛乳 あおのり	食パン 砂糖 ケーブ ヲウ油 じゃがいも マーガリン バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 葱 干し椎茸 もやし	579kcal 20.7g	
14	木	○	ごはん 厚焼きたまご 根菜汁 わかめの酢の物	豚肉 たまご 牛乳 カットわかめ	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 葱 きゅうり キャベツ	593kcal 23g	
15	金	○	ひじきごはん シマホック けの汁風	鶏肉 油揚げ 大豆 ほっけ 高野豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 葱	581kcal 28.9g	
18	月	○	麦ごはん 豆腐とえびのチヤップ 煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま油 ごま	人参 キャベツ きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 玉葱 白菜	598kcal 25.4g	
19	火	○	きびごはん 鮭の香味焼き わかめと豆腐のみそ汁 ごまあえ	鮭 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 カットわかめ	米 きび 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 葱 生姜 大根 もやし	589kcal 31.2g	
20	水	○	けんちんうどん じゃがいものみそがらめ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	冷凍うどん じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 ごぼう 大根 白菜 干し椎茸 葱	664kcal 22.1g	
21	木	○	ジャンバラヤ 野菜のスープ いよかん	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 マカロニ 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム 刻み キャベツ いよかん	591kcal 19.2g	
22	金	○	ごはん 松風焼き お麩入りすまし汁	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 焼き麩 ごま	人参 小松菜 葱 干し椎茸 大根	611kcal 26.4g	
25	月	○	麦ごはん 四川豆腐 もやしのナムル	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 もやし	593kcal 23.8g	
26	火	○	エリンギしめじ鶏めし 焼きししゃも すいとん	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 薄力粉 白玉粉 油	さやいんげん 人参 小松菜 しめじ エリンギ 大根 ごぼう 葱	592kcal 27.5g	
27	水	○	ピザバーガー ふわふわたまごのスープ みかん	ハム 鶏肉 たまご チーズ 牛乳	ホットドッグパン じゃがいも パン粉 油	ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン みかん	614kcal 25.2g	
28	木	○	ごはん まぐろの竜田揚げ 豚汁 キャベツのおひたし	まぐろ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 こんにゃく じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 葱 キャベツ	683kcal 28.8g	
29	金	○	ぶどうパン マカロニグラタン 豆入りスープ	鶏肉 パン粉 いんげん豆 牛乳 調理用牛乳 フォーフーズ クリーム	ぶどうパン 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	704kcal 26.4g	

★ 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。

25日(月)～29日(金) 学校給食週間メニュー

- 25日(月)・・・麦ごはん・四川豆腐・もやしのナムル・・・ぴりっと辛い中華の四川料理です。
 26日(火)・・・エリンギしめじ鶏めし・焼きししゃも・すいとん・・・すいとんは、昭和初期によく給食で出されていました。
 27日(水)・・・ピザバーガー・ふわふわたまごのスープ・いちご・・・イタリア料理のピザをアレンジして、バーガーにしました。
 28日(木)・・・ごはん・まぐろの竜田揚げ・豚汁・キャベツのおひたし・・・ごはん茶碗を使用した、3点食器の和食です。
 29日(金)・・・ぶどうパン・マカロニグラタン・豆入りスープ・・・グラタンはフランス料理のひとつで、ソースで和える、またはソースをかけた具材を器に入れて、オープンで加熱し、表面に焼き色をつける料理です。

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	617	24.5	30%	351	2.1	205	0.35	0.5	28	4	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					