

1月の献立表

平成28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	
10	火	○	～オリンピック・パラリンピック 世界のメニュー 韓国～ ブルコギ丼 大根とわかめのスープ	豚肉 牛乳 わかめ	米 はちみつ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 葱 玉葱 にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ	599kcal 21.9g
11	水	○	豚肉とごぼうのごはん 七草風白玉団子スープ ぼんかん	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 白玉 油	人参 せり 生姜 ごぼう 大根 白菜 葱 ぼんかん	567kcal 17.7g
12	木	○	チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 コーン 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	690kcal 19.5g
13	金	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	715kcal 24.8g
16	月	○	ぎびごはん 生揚げのみそ炒め 海藻サラダ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 海藻ミックス	米 ぎび 砂糖 片栗粉 油	人参 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく もやし きゅうり	635kcal 24.7g
17	火	○	鶏五目ごはん ほっけ のっぺい汁	鶏肉 ほっけ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 油	人参 小松菜 筍 しめじ グリーンピース 大根 ごぼう 葱	606kcal 29.9g
18	水	○	うぐいすきなご揚げパン ワンタンスープ りんご	うぐいすきなご 鶏肉 なると 牛乳	マーガリン グラニュー糖 マーガリン 油	人参 小松菜 生姜 にんにく りんご キャベツ 葱 もやし 干し椎茸	615kcal 22.6g
19	木	○	ごはん 厚焼きたまご けの汁風 野菜のしょうがじょうゆ	豚肉 たまご 凍り豆腐 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 キャベツ 生姜	650kcal 28.2g
20	金	○	ココアパン タンドリーチキン 青のりポテト マカロニ入りトマトスープ	鶏肉 ベーコン あおのり いんげん豆 牛乳 ヨーグルト	ココアパン じゃがいも マカロニ バター 油	人参 トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 セロリー キャベツ	637kcal 26.3g
23	月	○	豚キムチ丼 広東スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 たら 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 キムチ 干し椎茸 筍	612kcal 24.8g
24	火	○	ししじゅうしい にんじんしりしり いなむどうち	豚肉 ベーコン たまご 牛乳 油揚げ かまぼこ 刻み昆布	米 麦 こんにゃく 油 ごま ごま油	人参 小松菜 大根 干し椎茸	571kcal 22.2g
25	水	○	あしたばパン カレーシチュー 大根とじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	あしたばパン じゃがいも ごま 薄力粉 油 バター ごま油	人参 にんにく 玉葱 大根 きゅうり	643kcal 23.4g
26	木	○	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の含め煮 豆腐のすまし汁	鮭 さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 油	人参 小松菜 切り干し大根 干し椎茸 大根 えのきたけ 葱	584kcal 28.4g
27	金	○	千草うどん ごぼうのかりんとう揚げ いよかん	鶏肉 油揚げ 牛乳	片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱 ごぼう いよかん	560kcal 19.5g
30	月	○	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	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ エリンギ 大根 ごぼう 葱	623kcal 27.7g
31	火	○	麦ごはん 四川豆腐 こんにゃくサラダ みかん	豆腐 豚肉 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉 こんにゃく 油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ きゅうり みかん	629kcal 23g

～1月のリクエストメニュー～
チキンカレー、うぐいすきなご揚げパン
タンドリーチキン、にんじんしりしり
千草うどん、ごぼうのかりんとう揚げ

★ 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	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	620	23.9	30%	338	2	261	0.37	0.51	25	4.2	2.8
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					