

# 1月の献立表

平成29年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			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	
9	火	○	塩野菜ラーメン 炒めメンマ サイダーゼリー	豚肉 なたと 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 キャブツ もやし 葱 しなちく 桃	595kcal 20.9g
10	水	○	さんまの蒲焼き丼 豚汁 キャベツのじゃこあえ	さんま 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま こんにゃく じゃがいも	人参 生姜 ごぼう 大根 葱 キャベツ	695kcal 25.9g
11	木	○	ひじきごはん 七草風白玉団子スープ りんご	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 冷凍白玉 油	人参 せり 大根 白菜 葱 りんご	563kcal 18g
12	金	○	チキンカレー みそドレサラダ	鶏肉 みそ 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 ごま油 ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ もやし コーン	701kcal 20.4g
15	月	○	きつね寿司 鯖の文化干し のっぺい汁	油揚げ きざみのり 鯖の文化干し 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ちくわぶ こんにゃく 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 大根 ごぼう 葱	693kcal 29.5g
16	火	○	うぐいすきなこ揚げパン みそワントン いちご	うぐいすきなこ 豚肉 なたと みそ 牛乳	マーガリン グラニュー糖 砂糖 U-777 油 ごま油	人参 もやし いちご にんにく 生姜 コト キャブツ 葱 干し椎茸	643kcal 24.5g
17	水	○	麦ごはん 四川豆腐 こんにゃくサラダ	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 つきこんにゃく 油 ごま	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	609kcal 23.5g
18	木	○	チキンピラフ マカロニ入りトマトスープ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	人参 トマト缶 マッシュルーム 玉葱 にんにく キャベツ	563kcal 18.5g
19	金	○	ゆうやけごはん ほうれん草のたまご焼き 白菜のみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油	人参 ほうれん草 玉葱 白菜 えのきたけ 葱	594kcal 24.5g
22	月	○	～オリンピック・パラリンピック 世界のメニュー インド～ ナン キーマカレー コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	ナン 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 コーン 干しぶどう キャベツ きゅうり	592kcal 25g
23	火	○	ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 野菜の磯あえ	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳 焼きのり	米 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 葱 干し椎茸 キャベツ	590kcal 30.3g
24	水	○	ししじゅうしい いなむどうち にんじんしりしり	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ たまご バナナ 刻み昆布 牛乳	米 麦 こんにゃく 油 ごま ごま油	小松菜 人参 大根 干し椎茸	569kcal 21.7g
25	木	○	ビビンバ 五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 もやし しめじ 葱	566kcal 22.5g
26	金	○	ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ 甘平	豚肉 いか 油揚げ ちくわ 牛乳 青のり	冷凍うどん 薄力粉 油	人参 小松菜 しめじ 大根 白菜 葱 甘平	607kcal 24.6g
29	月	○	米粉パン ミートボールシチュー キャベツのマリネ	豚肉 牛乳	米粉パン 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 バター じゃがいも	人参 トマト缶 キャブツ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 葱 グリッピース	587kcal 25.4g
30	火	○	エリンギしめじ鶏めし 焼きししゃも すいとん	鶏肉 豚肉 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	624kcal 27.9g
31	水	○	あんかけチャーハン フルーツポンチ	たまご 豚肉 えび 牛乳 寒天缶	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 玉葱 干し椎茸 筍 葱 缶詰(みかん・パイナップル・もも)	666kcal 23.2g

～～1月のリクエストメニュー～～

塩野菜ラーメン、サイダーゼリー、チキンカレー  
うぐいすきなこ揚げパン、いちご、ナン  
キーマカレー、コールスローサラダ、ビビンバ  
ちゃんこうどん、ちくわの磯辺揚げ、フルーツポンチ

★ 都合により、食材や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	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	616	23.9	30%	320	1.9	254	0.35	0.5	24	4	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					