

1月の献立表

平成30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	火	○	しょうゆラーメン 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 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし パイナップル パイナップルジュース	600kcal 21.6g	
9	水	○	ポークカレー コールスローサラダ	豚肉 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	702kcal 20.1g	
10	木	○	ごはん まぐろごまみそだれ 実だくさん汁 キャベツの昆布漬け	まぐろ みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 塩昆布	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま ごま油	人参 小松菜 大根 葱 しめじ キャベツ きゅうり	628kcal 24.3g	
11	金	○	豚肉のしぐれごはん 焼きししゃも 七草風白玉団子スープ	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 冷凍白玉	さやいんげん 人参 せり ごぼう 生姜 大根 白菜 葱	610kcal 26.9g	
14	月		成人の日					
15	火	○	親子丼 もやしのからしあえ	鶏肉 たまご のり 牛乳	米 麦 砂糖	人参 小松菜 玉葱 もやし	615kcal 26.6g	
16	水	○	菜めし 豆腐のチゲ風 カリカリ油揚げ入りサラダ	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 しらたき 砂糖 油	にら 人参 ほうれん草 大根 玉葱 葱 キムチ キャベツ	596kcal 22.5g	
17	木	○	ごはん 鯖のみそ煮 沢煮椀 野菜の磯あえ	鯖 みそ 豚肉 牛乳 のり	米 砂糖 ごま油	人参 小松菜 ほうれん草 生姜 葱 大根 筍 干し椎茸 キャベツ	613kcal 26.8g	
18	金	○	うぐいすきなこ揚げパン ワンタンスープ りんご	きなこ 豚肉 なたと 牛乳	マーガリン グラニュー糖 ウエ-ブワウ 油	人参 生姜 にんにく キャベツ 葱 もやし 干し椎茸	600kcal 21g	
21	月	○	わかめとごまのごはん 肉豆腐 白菜漬け	わかめ 豚肉 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 玉葱 しめじ 白菜 きゅうり	603kcal 24.4g	
22	火	○	ナン キーマカレー ごまポテト	豚肉 大豆 牛乳	ナン 薄力粉 じゃがいも 油 バター ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう	626kcal 25.8g	
23	水	○	チキンピラフ トマトスープ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 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	556kcal 18.5g	
24	木	○	ごはん 鮭の塩焼き あんかけ汁 ブロッコリーのごまじょうゆ	鮭 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 そうめん 片栗粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 ブロッコリー 干し椎茸 もやし 葱 キャベツ	606kcal 30.7g	
25	金	○	肉みそうどん ごぼうのかりんとう揚げ みかん	豚肉 みそ 牛乳	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 ほうれん草 生姜 大根 しめじ 葱 ごぼう みかん	637kcal 20.7g	
28	月	○	～ オリンピック・パラリンピックメニュー 日本・沖縄 ～ しじじゅうしい いなむどうち 人参しりしり	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ バ-コウ 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	
29	火	○	ショートニングパン ラザニア 野菜スープ	豚肉 牛乳 ピザチーズ	ショートニング 薄力粉 マカ- じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	695kcal 26.9g	
30	水	○	麦ごはん ブルコギ 海藻サラダ	豚肉 牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら 玉葱 にんにく 生姜 もやし きゅうり	609kcal 22.2g	
31	木	○	さんまの蒲焼き丼 のっぺい汁	さんま 豚肉 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま	人参 小松菜 大根 ごぼう 葱	659kcal 22.3g	

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

☆ 今月のリクエストメニュー ☆

しょうゆラーメン ポークカレー 親子丼
ラザニア うぐいすきなこ揚げパン キーマカレー

みなさんからのリクエストをお待ちしています！

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	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	mg	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	619	15%	29%	324	78	1.9	240	0.37	0.5	24	4	2.8
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満