家庭数配布　**平成25年度1月の献立**　　**練馬区立石神井台小学校**

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき 赤・血や肉になる	 黄・熱や力のもと	 緑・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8	水	牛乳 きなこ揚げパン 七草すいとん　果物	牛乳 きなこ 鶏肉	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ 米油 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 小麦粉 白玉粉 ごま	干し椎茸 大根 にんじん 白菜 かぶ こまつな せり みつば 果物	630 21.1
9	木	牛乳 ポークカレーライス　福神漬 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 豚肉 かつおぶし	米　小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 米油　じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ もやし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　福神漬	688 21.3
10	金	牛乳 ソース焼きそば　舟きゅうり お誕生日デザート	牛乳　豚肉 青のり 寒天 えんどう豆	蒸し中華麺 米油 砂糖 水あめ 白玉	にんじん 玉ねぎ にら もやし ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾊﾟｲﾝ もも みかん	649 24.0
13	月	**成　人　の　日**				
14	火	牛乳 中華丼　果物 大根の甘酢漬	牛乳 豚肉 いか えび うずらたまご	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし 大根 果物	585 23.6
15	水	牛乳 エッグバーガー 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 たまご ﾁｰｽﾞ えび とうふ 鶏肉 みそ	胚芽ﾊﾟﾝ でん粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	625 30.7
16	木	牛乳 さつまいも入り小豆ご飯 ぶりのてり焼き　みぞれ汁	牛乳 小豆　ぶり 鶏肉 はんぺん	米 もち米 ごま 砂糖 さつまいも	生姜 大根　こまつな にんじん なめこ えのきだけ ねぎ	613 26.0
17	金	牛乳 マーガリンパン ポテトコロッケ キャベツとしめじのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン たまご	ﾏｰｶﾞﾘﾝﾊﾟﾝ じゃがいも ﾊﾞﾀｰ ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ﾊﾟﾝ粉 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ｷｬﾍﾞﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	652 23.5
20	月	牛乳 ご飯　焼きししゃも 家常豆腐　かぶのゆかりあえ	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ	米 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 ｷｬﾍﾞﾂ かぶ	675 34.5
21	火	牛乳 ジャンバラヤ バミセリスープ　果物	牛乳 豚肉 ｳｨﾝﾅｰ 大豆 ﾍﾞｰｺﾝ 鶏肉	米 ﾊﾞﾀｰ 米油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾋﾟｰﾏﾝ ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 果物	580 18.1
22	水	牛乳 ぶどうパン ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾘｰﾑ煮 ｺｰﾝとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ　果物	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ﾍﾞｰｺﾝ	ぶどうﾊﾟﾝ 小麦粉 米油 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｶﾘﾌﾗﾜｰ ｺｰﾝ　果物	667 24.3
23	木	牛乳 千草うどん たこやきフライ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ はんぺん えび たこ たまご 青のり かつおぶし	うどん 米油 でん粉 小麦粉 砂糖	人参 ねぎ 干し椎茸 大根 たけのこ 玉ねぎ こまつな 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ	635 29.6
24	金	牛乳 ご飯　のりの佃煮　豚汁 さくらえび入りたまご蒸し	牛乳 焼きのり 鶏肉 さくらえび たまご 豚肉	米 砂糖 米油 じゃがいも	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	625 26.9
27	月	牛乳 ご飯　魚の煮つけ さつま汁　野沢菜のごま炒め	牛乳 まかじき 豚肉 油あげ みそ	米 砂糖 米油 ごま油 ごま	ごぼう 大根 人参 ねぎ もやし 野沢菜	614 28.9
28	火	牛乳 五目豆腐丼 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米　でん粉 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 干し椎茸 竹のこ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小松菜 もやし	593 24.7
29	水	牛乳 ココアパン　野菜スープ くじらのﾏﾘｱﾅｿｰｽ　果物	牛乳 くじら肉 ベーコン　鶏肉	ｺｺｱﾊﾟﾝ 米油 小麦粉 でん粉 砂糖	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ にんにく 人参 ｷｬﾍﾞﾂ いんげん ｺｰﾝ 玉ねぎ 果物	611 31.8
30	木	牛乳 梅ちりご飯　華風きゅうり じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 こんにゃく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり	607 21.0
31	金	牛乳 ビスキュイパン　ポークビーンズ キウイフルーツ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉　いんげん豆	丸ﾊﾟﾝ ｱｰﾓﾝﾄﾞ ﾊﾞﾀｰ 砂糖 いちごｼﾞｬﾑ 小麦粉 米油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キウイフルーツ	640 23.5

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。