

1月 献立表

平成 31 年

練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働か力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価			
8 火	○	七草ご飯 ぶりの照り焼き もち入りみそ汁 いちご	ぶり みそ	★飲用牛乳 刻み昆布	こめ 麦 白玉もち	だいこん葉 かぶ(葉) せり にんじん 生椎茸 ねぎ だいこん はくさい いちご	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g		
9 水	○	ミルクパン 手作りみかんジャム マカロニのクリーム煮 野菜ソテー	豚肉 レンズまめ	★飲用牛乳 ★クリーム ★粉チーズ	ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 油 ★バター	にんじん ブロッコリー みかん 玉葱 キャベツ マッシュルーム ★もやし とうもろこし	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g		
10 木	○	じゃことごまのご飯 焼き豆腐の中寒煮 春雨サラダ	豚肉 豆腐	★飲用牛乳 しらす干し	こめ 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	★ごま 油 にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ ★もやし きゅうり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g		
11 金	○	さつまいも入り小豆ご飯 いかの一味焼き みぞれ汁	あずき ★いか 鶏肉	★飲用牛乳	こめ さつまいも かたくり粉	油 にんじん こまつな	にんにく なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.8 g	
15 火	○	チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	こめ じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 ★バター にんじん	にんにく しょうが 玉葱 みかん缶 りんご(缶詰)	エネルギー 735 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	
16 水	○	きび入りゆかりご飯 筑前煮 白菜のおかかあえ	鶏肉 さつま揚げ かつお節	★飲用牛乳	こめ きび こんにやく さといも 砂糖	油 にんじん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 はくさい ★もやし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2 g	
17 木	○	麦ご飯 さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 和風サラダ	さば 豆腐 みそ	★飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも	★ごま 油 にんじん	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 だいこん きゅうり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.5 g	
18 金	○	セルフフィッシュバーガー 白菜スープ 果物(みかん)	めかじき 豆腐 ★たまご ベーコン	★飲用牛乳	マーガリンパン 薄力粉 パン粉 はるさめ かたくり粉	油 ごま油 にんじん ねぎ	はくさい みかん	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.7 g	
21 月	○	大豆入りひじきご飯 わかさぎの南蛮漬け 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 黒大豆 豚肉	★飲用牛乳 ひじき わかさぎ	こめ 麦 こんにやく でん粉 砂糖	油 にんじん さやいんげん	ねぎ だいこん たけのこ 干し椎茸	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	
22 火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 果物(りんご)	豚肉 みそ 豆腐	★飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 かたくり粉	油 にんじん にら	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ だいこん 玉葱 りんご	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g	
23 水	○	ジャンバラヤ ポテトスープ 果物(デコポン)	ウィンナー 大豆 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	こめ じゃがいも	★バター 油 にんじん トマトビュール ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 ピーマン キャベツ とうもろこし デコポン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	
24 木	○	【練馬大根】 たくあんご飯 鮭の塩焼き 豚汁 わかめサラダ	さけ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	★飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こめ 麦 こんにやく じゃがいも	油 にんじん	たくあん ごぼう だいこん ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.4 g	
25 金	○	【長崎県の郷土料理】 ちゃんぽん麺 華風きゅうり カステラ	豚肉 かまぼこ ★えび ★いか ★たまご	★飲用牛乳	中華めん でん粉 砂糖 薄力粉	油 ★バター	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ ★もやし 干し椎茸 ねぎ きくらげ きゅうり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
28 月	○	【東京八丈島の郷土料理】 とびうおのそぼろご飯 むらくも汁 大学いも	とびうおミンチ 豆腐 ★たまご みそ	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 しらたき でん粉 さつまいも	油 ★ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
29 火	○	【世界の料理 ロシア】 焼きカレーパン 豆入りボルシチ 果物(ボンカン)	豚肉 ベーコン いんげんまめ	★飲用牛乳	ショートニングパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 にんじん トマトビュール	にんにく 玉葱 キャベツ グリーンピース ぼんかん	エネルギー 711 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.9 g	
30 水	○	【福岡県の郷土料理】 かしわ飯 だご汁 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	鶏肉	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 薄力粉	油 にんじん かぼちゃ	ごぼう ぶなしめじ 玉葱 だいこん まいたけ ねぎ きゅうり しょうが	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.6 g	
31 木	○	バターライス ポークストロガノフ ガーリックサラダ オレンジゼリー	豚肉	★飲用牛乳 ★クリーム 粉寒天	こめ 麦 薄力粉 砂糖	★バター 油 にんじん トマト	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし みかんジュース	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3 g	

全
国
学
校
給
食
週
間

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の 平均	628	24.5	18.5	332	2	253	0.4	0.51	29	4.5	2.5
学校給食 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	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク