



1月 献立表



平成 28 年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	金	○	カレーライス 福神漬 フルーツサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 有塩バター	米粒麦 薄力粉 米ぬか油 オリーブ油	にんじん しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 グリンピース 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコー ン みかん缶 パイン缶
12	火	○	きのこスパゲッティ コーンサラダ 白玉団子あん添え	ベーコン 鶏肉 きな粉 あずき 牛乳	スパゲティ 上白糖 オリーブ油	でんぶん 白玉団子 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ホールコーン 大根
13	水	○	ご飯 松風焼き 大根のみそ汁 おかか和え	豚肉 鶏卵 米みそ かつお加工品(削り節) 牛乳	米 パン粉(生) 上白糖 白いりごま	にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ 干し椎茸 だいこん キャベツ	
14	木	○	ジャンバラヤ フライドポテト かぶとハムのスープ	豚肉 荒挽きウィンナー ボンレスハム 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター 米白絞油	米粒麦 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 マッシュルーム かぶ
15	金	○	ピリ辛味噌ラーメン 果物(みかん)	豚肉 みそ 豆板醤 牛乳	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 ほうさい もやし ホールコーン ねぎ みかん	
18	月	○	ご飯 わかさぎの南蛮漬け 実だくさんみそ汁 キャベツのゆかり和え	かつお削り節 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかさぎ	米 でんぶん こんにやく 米白絞油	米粒麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり
19	火	○	たくあんご飯 ひじきとじゃこの卵焼き 根菜のみそ汁 果物(いよかん)	鶏肉 鶏卵 かつお削り節 米みそ 牛乳 きざみ のり ひじき ちりめん	米 こんにやく 米ぬか油	上白糖 じゃがいも 白いりごま	にんじん 大根 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 れんこん かぶ いやかん
20	水	○	ぶどうパン タンドリーチキン ABCスープ 塩ゆでブロッコリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	ぶどうパン ABCマカロニ 米ぬか油	すじなしいんげん にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく(りん茎) セロリー ホールコーン	
21	木	○	麦ご飯 カレー肉じゃが 野菜のごま和え	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 こんにやく 上白糖 米ぬか油	おおむぎ(押麦) じゃがいも 三温糖 白すりごま	にんじん ほうれん草 しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ
22	金	○	中華丼 春雨スープ	豚肉 うずら卵 なると 鶏肉 牛乳	米 でんぶん 米ぬか油	米粒麦 国産春雨 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく(りん茎) しょうが たけのこ 玉葱 ほうさい
25	月	○	焼き鳥ご飯 大根のぽん酢和え 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉 かつお削り節 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳	米 中ざら糖 上白糖 米ぬか油	米粒麦 でんぶん	小松菜 しょうが ねぎ 大根 ゆず(果汁、生)
26	火	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 打ち込み汁 もやしのゆかり和え	くじら肉(赤肉) かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぶん 米ぬか油 米白絞油	薄力粉 うどん(乾)	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ もやし きゅうり
27	水	○	ご飯 鮭の塩焼き じゃがいものみそ汁 青菜のごま和え	塩ざけ つお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 白すりごま	にんじん ほうれん草 玉葱 もやし	
28	木	○	ミルクパン ヘルシーハンバーグ 野菜スープ 果物(いちご)	豚肉 押し豆腐 鶏卵 ウィンナー 牛乳	ミルクパン パン粉 三温糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン いちご	
29	金	○	家常豆腐丼 わかめスープ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま	米粒 でんぶん	にんじん しょうが にんにく(り ん茎) 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ もやし

※食材購入や学校行事の都合により、献立を変更することがあります。

※果物は出回り状況により、変更になることがあります。

※練馬区内産野菜はキャベツ・白菜・長ネギ・ブロッコリー・大根・ゆずの使用を予定して、



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