

1月 献立表

平成 28 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
10	火	○	大豆入りひじきご飯 七草汁 果物(みかん)	鶏小間 油揚げ 大豆 かつお削り節 板なしかまぼこ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん にんじん 小松菜 かぶ(葉) だいこん葉 せり 大根 ねぎ はくさい かぶ(根) みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 Kcal 24.3 g 17.9 g 2.1 g
11	水	○	ピリ辛味噌ラーメン 白玉団子あん添え	豚小間 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 豆板醤 きな粉 あずき(乾) 牛乳	蒸し中華めん 白玉団子(冷凍) 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 はくさい もやし ホールコーン缶詰 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 24.2 g 16.3 g 2.5 g
12	木	○	ガーリックトースト ホワイトシチュー バジルドレッシングサラダ	ベーコン 鶏小間 大豆(水煮) 牛乳 調理用乳 生クリーム	食パン 薄力粉 じゃがいも 上白糖 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 21.5 g 35.9 g 3 g
13	金	○	ご飯 ハタハタの変わりソース 豚汁	豚小間 油揚げ 木綿豆腐 かつお削り節 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 ハタハタ	米 でんぷん 薄力粉 上白糖 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油 米白絞油	にんじん 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 Kcal 25.6 g 21.9 g 2.2 g
16	月	○	わかめご飯 肉じゃが 塩きゅうり 果物(みかん)	豚小間 かつお削り節 牛乳 炊き込みわかめ	米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 白いりごま 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん 玉葱 きゅうり みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 Kcal 19.4 g 11.6 g 2.7 g
17	火	○	カレーライス フレンチサラダ	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 18.7 g 18.7 g 2.6 g
18	水	○	食パン リンゴジャム スペイン風オムレツ ミネストローネ	ベーコン ウィナー 鶏卵 鶏小間 いんげん豆白(水煮) 牛乳	食パン じゃがいも シェルマカロニ 有塩バター 米ぬか油	にんじん ダイストマト缶詰 リンゴジャム 玉葱 にんにく キャベツ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 Kcal 26.8 g 27.7 g 3.3 g
19	木	○	ご飯 いなだの照り焼き 芋のこ汁 おひたし	いなだ かつお削り節 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 粉かつお 牛乳	米 上白糖 さとも 細の目こんにやく	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 28.0 g 18.7 g 2.4 g
20	金	○	ご飯 松風焼き 大根のみそ汁 もやしのゆかり和え	豚ひき肉 鶏卵 赤色辛米みそ かつお削り節 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) 上白糖 白いりごま	にんじん にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 だいこん もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 27.3 g 18.7 g 2.8 g
23	月	○	ご飯 すき焼き風煮 青菜のごま和え	豚小間 焼き豆腐 かつお削り節 牛乳	米 しらたき 上白糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん 小松菜 にんじん はくさい ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 28.0 g 19.9 g 1.8 g
24	火	○	ご飯 まぐろの竜田揚げ にらと卵のみそ汁 おかか和え	めかじき かつお削り節 鶏卵 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお節 牛乳	米 かたくり粉 米白絞油 米ぬか油	にら にんじん 小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 27.5 g 19.8 g 2.3 g
25	水	○	スパゲティミートソース コーンサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 23.8 g 18.5 g 2.6 g
26	木	○	中華菜飯 キムチチゲ ぶどうゼリー	豚モモ肉 線切 豚小間 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 牛乳 イナアガー	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも トック 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にら たけのこ(ゆで) 干し椎茸 にんにく しょうが 大根 キムチ はくさい ねぎ ぶどうジュース(100%)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 21.7 g 15.5 g 3.0 g
27	金	○	メキシカンライス じゃがいもとベーコンのスープ キャベツのマリネ	豚ひき肉 ベーコン短冊 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 にんにく グリーンピース(冷凍) キャベツ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 19.1 g 20.1 g 3.5 g
30	月	○	四川豆腐丼 野菜ナムル	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 もやし たけのこ(ゆで) 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 26.3 g 19.4 g 2.5 g
31	火	○	黒糖スティックパン 白身魚のハーブ焼き コーンポテト バミセリスープ	メルルーサ ベーコン 牛乳	黒砂糖パン パン粉(乾燥) じゃがいも バミセリ マヨネーズ 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 ホールコーン缶詰 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 26.9 g 22.1 g 2.6 g

★ 都合により、食材や、献立を変更することがあります。

	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
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	235	0.44	0.53	31	5	2.5未満
今月の平均摂取	627	24.3	20.2 29.0%	335	2.3	267	0.46	0.52	31	4.7	2.7



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

