

1月献立表

平成 29 年度

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	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
9	火	○	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁	豚ひき肉 赤色辛米みそ かつお削り節 板なしかまぼこ 牛乳	米 パン粉(生) 上白糖 三温糖 白いりごま	にんじん 小松菜 かぶ(葉) 大根(葉) せりねぎ 干し椎茸 大根 はくさい かぶ(根)	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
10	水	○	食パン ブルーベリージャム スペイン風オムレツ ミネストローネ	ウィンナー 鶏卵 ベーコン 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 ブルーベリージャム 玉葱 にんにく キャベツ セロリー	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.3 g
11	木	○	ピリ辛味噌ラーメン 黒みつきなご団子	豚小間 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 豆板醤 きな粉 牛乳	蒸し中華めん 黒砂糖 白玉団子(冷凍) 水あめ 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 682 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g
12	金	○	大豆入りひじきご飯 ししゃもの青のり焼き 里芋のみそ汁	鶏小間 油揚げ 牛乳 ひじき 大豆(国産 乾) かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ カットわかめ ししゃも 青のり	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 さとも 米ぬか油	にんじん 玉葱 大根 ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.9 g
15	月	○	ご飯 すぎ焼き風煮 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 はくさい ねぎ もやし	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
16	火	○	カレーライス 練馬サラダ	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 こまつな しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 大根	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
17	水	○	きびご飯 魚の信田煮 もやしのゆかり和え 五目汁	油揚げ まかじき かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 もちきび 上白糖 竹輪ふ でんぷん 米ぬか油	にんじん 小松菜 もやし きゅうり 大根 ぶなしめじ ねぎ ゆかり	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
18	木	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ 果物(みかん)	鶏小間 かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 青のり	冷凍うどん(ゆで) 細の目こんにやく さとも 薄力粉 米ぬか油 米白絞油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ みかん	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.5 g
19	金	○	ご飯 豚肉と生揚げの煮物 磯の香和え	かつお削り節 豚小間 生揚げ 牛乳 焼きのり	米 じゃがいも 細の目こんにやく 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.3 g
22	月	○	ご飯 肉じゃが 切り干し大根のサラダ	豚小間 かつお削り節 牛乳	米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん すじなしいんげん 玉葱 切干しだいこん キャベツ きゅうり	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
23	火	○	麦ご飯 八宝菜 中華風野菜	豚小間 いか うずら卵(水煮) 牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん テンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ(ゆで) 干し椎茸 玉葱 ねぎ はくさい きゅうり 大根	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
24	水	○	あしたばパン 鮭のムニエル ジャーマンポテト 白菜スープ	生鮭 ベーコン 豚小間 木綿豆腐 牛乳	あしたばパン 薄力粉 じゃがいも 緑豆春雨 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん 玉葱 にんにく セロリー(スープ用) はくさい ねぎ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g
25	木	○	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツのごまじょうゆ和 かぶの和風汁	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお削り節 鶏小間 牛乳 ひじき	米 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん ほうれん草 かぶ(葉) 干し椎茸 キャベツ かぶ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
26	金	○	ご飯 くじらの竜田揚げ ゆず大根 野菜のみそ汁	くじら肉(赤肉) かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 薄力粉 でんぷん 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ゆず(果汁) 大根 ねぎ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.5 g
29	月	○	四川豆腐丼 じゃこ入り和え物	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん テンゲン菜 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 もやし	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
30	火	○	ご飯 ムロアジのさんが焼き 変わり煮浸し ふぶき汁	ムロアジ(ミンチ) ひじき 赤色辛米みそ油揚げ かつお削り節 鶏小間 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 突こんにやく 上白糖 細の目こんにやく 米ぬか油	こねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 大根 なめこ えのきたけ ねぎ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
31	水	○	セルフホットドッグ (フランクフルト・キャベツソース) 白菜のクリーム煮 果物(みかん)	フランクフルト 鶏小間 牛乳 生クリーム	コッペパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ブロッコリー キャベツ セロリー 玉葱 はくさい みかん	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3 g

☆都合により、食材や献立を変更することがあります。

☆来年度から牛乳の容器がビンから紙パックに変更になるため、15日(月)から19日(金)までが試行期間なので、この5日間は牛乳パックでの提供になります。

	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	脂質 摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	621	25.8	19.7 28.5%	358	2.5	256	0.39	0.53	31	4.3	2.5



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク