



# 1月献立表



平成 31 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	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火	○	ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 七草汁	ぶり かつお削り節 鶏小間 板なしかまぼこ 牛乳	米 三温糖 さといも 米ぬか油	にんじん 小松菜 かぶ(葉) だいこん葉 せりしょうが 大根 干し椎茸 大根 かぶ(根)	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
9	水	○	ご飯 すき焼き風煮 野菜の生姜じょうゆ和え	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	にんじん 小松菜 はくさい ねぎ キャベツ しょうが	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2 g
10	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(みかん)	きな粉(脱皮大豆) 豚モモ肉 ウインナー 牛乳	コッペパンねじり 上白糖 じゃがいも 米白絞油 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ みかん	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.9 g
11	金	○	ピリ辛味噌ラーメン 黒みつきなこ団子	豚小間 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆板醤 きな粉(脱皮大豆) 牛乳	蒸し中華めん 白玉団子(冷凍) 上白糖 黒砂糖 水あめ 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 679 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
15	火	○	カレーライス 練馬サラダ	鶏小間 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 637 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
16	水	○	大豆入りひじきご飯 ししゃも焼き 五目汁	鶏小間 油揚げ 大豆(国産、乾) かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 ひじき ししゃも(生干し)	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 さといも でんぷん 細の目こんにやく 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g
17	木	○	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツのごまじょうゆ和え さつまいものみそ汁	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	米 三温糖 上白糖 さつまいも 米ぬか油 ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜 干し椎茸 キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
18	金	○	麦ご飯 八宝菜 中華風野菜	鶏小間 いか 短冊 うずら卵(水煮缶詰) 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 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 631 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
21	月	○	菜飯 肉じゃが じゃこのにんにくしょうゆ和え	豚小間 かつお削り節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 突こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 米ぬか油 ごま油	香りご飯青菜 にんじん すじなしんげん 小松菜 玉葱 大根 もやし にんにく	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
22	火	○	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 あおのり	冷凍うどん(ゆで) さといも 細の目こんにやく 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 636 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
23	水	○	中華おこわ にらたまスープ もやしのゆかり和え	鶏小間 鶏小間 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 もち米 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん にら たけのこ(ゆで) 干し椎茸 グリンピース(冷凍) にんにく 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
24	木	○	あしたばパン 鮭のムニエル ジャーマンポテト 白菜と春雨のスープ	生鮭 ベーコン短冊 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 604 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g
25	金	○	四川豆腐丼 切り干し大根のごまピリサラダ	鶏小間 豆板醤 木綿豆腐 まぐろ缶詰(油漬フレークワイト) 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 三温糖 米ぬか油 ごま油 練り白ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 切干しいんげん もやし きゅうり	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.5 g
28	月	○	ハニートースト ポルシチ セサミポテト	豚小間 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン 有塩バター 白いりごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g
29	火	○	ご飯 くじらの竜田揚げ ゆず大根 野菜のみそ汁	くじら肉 かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 わかめ	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 にんにく しょうが 大根 ゆず(果汁) 大根 ねぎ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.3 g
30	水	○	麻婆大根丼 和風サラダ	豚ひき肉 赤色辛みそ 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 にら にんにく しょうが セロリー(スープ用) 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ 大根 もやし きゅうり	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
31	木	○	ご飯 お好みバーグ 野菜の甘しょうゆ和え 豆腐と白菜のみそ汁	豚ひき肉 大豆ミートミンチ(乾燥) かつお節 かつお削り節 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ わかめ 赤色辛みそ 牛乳 あおのり	米 パン粉(生) でんぷん 三温糖	にんじん 玉葱 キャベツ しょうが(甘酢漬) もやし しょうが ぶなしめじ(産直) ねぎ はくさい	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.4 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。

★ 8月に文部科学省より学校給食実施基準の一部改正があったため、今月から学校給食摂取量を変更いたしました。

	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	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	0.40	0.40	20	5	2.0未満
今月の平均摂取	623	25.6 16.4%	20.4 29.4%	348	2.4	277	0.41	0.53	31	4.3	2.4



「早寝早起  
朝ごはん」  
シンボルマーク

