



1月のこんだて表



平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
8	金	○	ごもくめめ 五目豆ご飯 ほっけの一夜干し 七草団子汁	鶏肉、大豆、油揚げ ほっけ、牛乳	米、もち米、砂糖 冷凍白玉、ひまわり油	にんじん、せり、みつば きょうな、こまつな、たけのこ 干しいたけ、だいこん はくさい、ねぎ	591 28.2 果物類
11	月		成人の日				
12	火	○	コーン茶飯 おでん もやしの和風ごま炒め 果物(みかん)	つみれ、さつま揚げ 焼きちくわ、うずら卵 油揚げ、牛乳、結び昆布	米、じゃがいも こんにやく、竹輪ふ 砂糖、ひまわり油 白いりごま	にんじん、とうもろこし、だいこん もやし、みかん	581 21.5 豆類
13	水	○	豚肉しぐれ煮ご飯 沢煮碗	豚肉、鶏肉、生揚げ 赤みそ、油揚げ、牛乳	米、こんにやく 砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが たけのこ、ごぼう、にんにく 干しいたけ、玉ねぎ、だいこん ねぎ	572 23.9 いも類
14	木	○	ご飯 イカのチリソース 華風きゅうり 中華風コーンスープ 6年社会科見学	鶏肉、いか、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、でんぷん、砂糖 米白絞油、ひまわり油 ごま油、ラー油	にんじん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし ねぎ	627 26.7 乳類
15	金	○	ガパオライス 野菜とビーフンのスープ 果物(紅まどんな)	鶏肉、木綿豆腐 牛乳	米、砂糖、ビーフン ひまわり油、ごま油	青ピーマン、赤ピーマン スイートバジル、にんじん、にら にんにく、玉ねぎ、もやし キャベツ、紅まどんな	575 24.9 きのこ類
18	月	○	じゃこゆかりご飯 キャベツのおかか炒め 果物(いよかん)	豚肉、おかか ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、三温糖 ひまわり油	にんじん、さやいんげん こまつな、しょうが、玉ねぎ キャベツ、いよかん	584 21.9 豆製品類
19	火	○	ご飯 沖サワラのゆず味噌焼 じゃがいも入りきんぴら 豆腐のすまし汁	沖さわら、豚肉、白みそ 絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、みつば、ごぼう 干しいたけ、ねぎ、ゆず果汁	561 27.9 野菜類
20	水	○	ナン まめまめカレーシチュー フレンチサラダ	ひよこめめ、大豆 豚肉、牛乳	ナン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 バター、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが セロリ、玉ねぎ、とうもろこし グリーンピース、キャベツ、きゅうり	638 22.3 きのこ類
21	木	○	たこめし 焼きししゃも 根菜たっぷり味噌汁	油揚げ、たこ、白みそ 赤みそ、牛乳、ししゃも	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、かぶ、ごぼう、ねぎ	573 30.3 種実類
22	金	○	ガーリックライス ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン、ウィンナー 豚肉、牛乳、クリーム	米、じゃがいも オリーブ油 ひまわり油	パセリ、にんじん、ほうれんそう にんにく、とうもろこし、セロリ 玉ねぎ、キャベツ	617 19.6 魚介類
全国学校給食週間(1月24日~30日)							
25	月	○	ご飯 鮭の塩焼き 浅漬野菜 豚汁 昔の給食 (明治22年)	塩ざけ、豚肉、油揚げ 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳	米、こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん、だいこん、キャベツ しょうが、ねぎ	613 28.5 果物類
26	火	○	コッペパン りんごジャム くじらのマリアナソース ポイルキャベツ 野菜スープ 昔の給食 (昭和22年)	くじら肉、豚肉 牛乳	コッペパン、でんぷん 砂糖、じゃがいも 米白絞油	にんじん、こまつな、しょうが キャベツ、もやし、だいこん りんごジャム	593 28.4 きのこ類
27	水	○	ソフトめん ミートソース ほうれん草のサラダ 昔の給食 (昭和40年)	豚肉、ハム、牛乳	ソフト麺、砂糖 ひまわり油	にんじん、ほうれんそう、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ	639 26.7 種実類
28	木	○	深川飯 ふろふき大根 けんちん汁 東京の郷土料理 3年社会科見学	あさり、油揚げ 西京みそ、豚肉 木綿豆腐、きざみのり 牛乳	米、砂糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん、ごぼう、しょうが だいこん、ねぎ	564 19.2 卵類
29	金	○	たくあんご飯 あしたばのマヨネーズ和え とびうおのすり身汁 地産地消 献立	とびうお、ツナ、白みそ ちりめんじゃこ、牛乳	米、でんぷん、ごま油 白いりごま マヨネーズ(卵無し)	あしたば、にんじん、たくあん漬け とうもろこし、しょうが、ねぎ 干しいたけ、だいこん、はくさい はるか	561 26.6 藻類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
 今月のくだもの12日(火)みかん、15日(金)紅まどんな(柑橘)、18日(月)いよかん、29日(金)はるかを予定しています。

学校給食摂取基準	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
1月の平均基準量	593	25.2	18.9(29)	334	2.3	276	0.37	0.53	32	4.1	2.8
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								