



1月のこんだて表



平成 28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) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				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	
10	火	○	ごもくまめ はん 五目豆ご飯 ほっけの一夜干し ななくさだんごじろ 七草団子汁	大豆、油揚げ、ほっけ 鶏肉、牛乳	※、もち米、砂糖 冷凍白玉、ひまわり油	にんじん、だいこん葉、かぶ葉 せり、たけのこ、干しいたけ だいこん、かぶ	585 26.2 野菜類
11	水	○	チキンライス 野菜とツナのソテー ABCスープ	鶏肉、ツナ ベーコン、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ABCマカロニ ひまわり油、バター	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース マッシュルーム、キャベツ とうもろこし	592 20.3 小魚類
12	木	○	あんかけうどん ちくわのいそべ揚げ くだもの 果物(みかん) 6年社会科見学	豚肉、油揚げ、焼き竹輪 牛乳、あおのり	冷凍うどん、でんぷん 小麦粉、なたね油	にんじん、こまつな、だいこん 干しいたけ、ねぎ、みかん	585 20.0 藻類
13	金	○	じゃこゆかりご飯 肉じゃが キャベツのおかか炒め	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 砂糖、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	577 21.7 種実類
16	月	○	ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め うめ 梅かつお和え	生揚げ、豚肉、赤みそ おかか、牛乳	米、こんにやく 砂糖、でんぷん ひまわり油	青ピーマン、にんじん、しょうが キャベツ、たけのこ、干しいたけ はくさい、きゅうり、ねり梅	563 23.8 豆類
17	火	○	ナン まめまめカレーシチュー フレンチサラダ	ひよこまめ、大豆 豚肉、牛乳、生クリーム	ナン、じゃがいも 砂糖、小麦粉 ひまわり油、バター	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	607 21.7 きのこ類
18	水	○	ご飯 いなだの香味焼き い じゃがいも入りきんぴら かき玉汁	いなだ、鶏肉、絹ごし豆腐 たまご、牛乳	米、砂糖、じゃがいも でんぷん、ひまわり油 白いりごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ ごぼう、干しいたけ、ねぎ	608 26.7 乳類
19	木	○	ガバオライス 野菜とビーフンのスープ めだまや おかしなおかしな目玉焼き	鶏肉、木綿豆腐 牛乳、粉寒天	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、バジル にんじん、にら、にんにく 玉ねぎ、もやし、キャベツ、もも缶	644 25.4 魚介類
20	金	○	鶏ごぼうご飯 ししゃものピリ辛焼き い 田舎汁	鶏肉、油揚げ、生揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ししゃも	米、砂糖、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ	598 29.6 果物類
23	月	○	わふう 和風カレー丼 じゃがしょうゆバター	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、米粉 じゃがいも、ひまわり油 バター	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ	621 21.6 魚介類
全国学校給食週間(1月24日~30日)							
24	火	○	ご飯 鮭の塩焼き あさり 浅漬野菜 けんちん汁 昔の給食 (明治22年)	鮭、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、牛乳	米、じゃがいも ひまわり油	にんじん、キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	595 27.4 藻類
25	水	○	コッペパン りんごジャム くじらのマリナソース 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 なたね油	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	591 28.3 きのこ類
26	木	○	スパゲティミートソース ほうれん草のサラダ 昔の給食 (校長先生の 思い出の味)	豚肉、ハム、牛乳	スパゲッティ、砂糖 ひまわり油、オリーブ油	にんじん、ほうれん草、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	659 26.7 種実類
27	金	○	ご飯 練馬大根沢庵ふりかけ キャベツバーグ 豆腐とわかめの味噌汁 地産地消 献立	豚肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、牛乳 ちりめんじゃこ、生わかめ	米、パン粉、砂糖 でんぷん、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、練馬大根たくあん漬け キャベツ、玉ねぎ、だいこん、ねぎ	661 32.1 緑黄色野菜類
30	月	○	ふかがめし 深川飯 ふるふき大根 しおとんじろ 塩豚汁 東京の 郷土料理	あさり、油揚げ、西京みそ 豚肉、絹ごし豆腐 刻みのり、牛乳	米、砂糖、こんにやく 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	546 18.8 卵類
31	火	○	ビビンバ 春雨スープ くだもの 果物(ぼんかん)	豚肉、たまご、鶏肉 牛乳	米、砂糖、はるさめ ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、こまつな、チンゲンサイ にんにく、しょうが、もやし ねぎ、ぼんかん	595 21.7 豆類

※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(木)みかん、30日(火)ぼんかんを予定しています。

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	602	24.5	20.7(31)	326	2.2	246	0.42	0.52	29	3.7	2.6
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満