

1月の献立表

平成26年度

練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
8	木	○	ごまご飯・鰯の照り焼き 七草汁	牛乳 鰯 鶏肉 油揚げ	米 ごま	にんじん 大根 白菜 かぶ 水菜	636 29.5	
9	金	○	揚げパン・ワンタンスープ 果物	牛乳 黄粉 豚肉	パン ごま 米サラダ油 米白絞油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん 白菜 もやし いら ながねぎ 果物	622 21.5	
12	月		成人の日					
13	火	○	あんかけ焼きそば 白玉あずき	牛乳 豚肉 貝柱 いか うずらの卵 小豆	蒸し中華めん ぐず粉 米サラダ油 ごま油 砂糖 白玉	たけのこ にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲンサイ	730 30.2	
14	水	○	セサミトースト・ジャーマンポテト イタリアンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	パン マーガリン ごま 米サラダ油 じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン	675 23.3	
15	木	○	ひじきご飯・にぎすの干物 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 油揚げ にぎす わかめ 豆腐	ご飯 米サラダ油 じゃがいも	にんじん こんにゃく 大根 えのきだけ グリンピース ながねぎ	565 20.5	
16	金	○	ご飯・大根のそぼろ煮 小松菜のカリカリ和え	牛乳 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん 大根 グリンピース 小松菜 もやし	613 25.0	
19	月	○	麻婆豆腐丼 野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう	608 24.6	
20	火	○	パンパン・ツナと豆のオムレツ 鶏肉とじゃがいものトマト煮	牛乳 白いんげん豆 卵 ツナ 鶏肉	パン 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 小松菜 ホールトマト	665 28.2	
21	水	○	ご飯・鯖のみそ煮 しゃべごと汁	牛乳 鯖 みそ 豚肉 八丁みそ 焼き豆腐	米 米サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 こんにゃく ながねぎ	674 31.5	
22	木	○	カレーライス・福神漬 わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米サラダ油 バター 小麦粉 ざらめ糖 ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり	728 21.1	
23	金	○	えびピラフ・野菜チップス 小松菜とじゃがいものスープ	牛乳 えび ベーコン	米 米サラダ油 バター じゃがいも 春雨 米白絞油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ホールコーン 小松菜 れんこん	636 19.7	
26	月	○	ご飯・切干大根の含め煮 石狩汁	牛乳 油揚げ みそ 鮭 豆腐 焼き竹輪	米 米サラダ油 じゃがいも	切干大根 にんじん 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 大根 たまねぎ ながねぎ	604 24.4	
27	火	○	さんまの蒲焼き丼 五目汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐	米 米白絞油 ごま 澱粉	にんじん 大根 しめじ 白菜 ながねぎ 小松菜	715 26.6	
28	水	○	ご飯・豆腐チャンプルー ビーフンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米サラダ油 ごま油 ビーフン	にんじん もやし いら ながねぎ 小松菜	593 24.4	
29	木	○	ミルクパン・豆のサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ 白いんげん豆 青大豆	パン 米サラダ油 米粉 マカロニ ごま油	にんじん たまねぎ もやし グリンピース マッシュルーム キャベツ	653 26.4	
30	金	○	わかめご飯・じゃがいものカレー煮 野菜の黒ごま和え	牛乳 わかめ 豚肉	米 米サラダ油 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 干し椎茸 こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	608 20.4	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。