

# 1月の献立表

平成27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) たんぱく質(g)
				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	
1	祝		★ 元日 ★				
2	祝						
3	祝						
4							
5							
6							
7			◎ 冬季休業日 終 ◎ (★ 七草 ★)				
8	金	○	①ごはん ②ぶりの照り焼き ③紅白なます ④七草汁 (★7日・七草★)	牛乳 ②ぶり ④鶏肉 油揚げ ④(かつお節)	①こめ ②上白糖 ③上白糖	②生姜 ③大根 人参 ゆず ④人参 白菜 かぶ かぶの葉 大根の葉	643 29.3
11	祝		★ 成人の日 ★ (★ 鏡開き ★)				
12	火	○	①あなか焼そば ②白玉あずき (★11日・鏡開き★)	牛乳 ①(具)豚肉 うずらの卵 ①(鶏がら) ②あずき	①(めん)中華麺 ①(具)米ぬか油 カキ油 上白糖 かつお ごま油 ②上白糖 白玉餅	①(具)生姜 にんにく たけのこ 人参 椎茸 玉ねぎ もやし 白菜 テンゲンサイ ①(具)生姜・にんにく	706 25.2
13	水	○	①えびピラフ ②ベジチップス ③ビーフンスープ	牛乳 ①(具)えび ③ベーコン ③(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 バター ②れんこん さつまいも ②米揚げ油(新油) ③米ぬか油 ビーフン	①(具)玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム(缶) ③にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし(缶) 小松菜 ③(セロリー)	631 20.1
14	木	○	①セサミ食パン ②ツナと豆のオムレツ ③ミネストローネ	牛乳 ②ツナ たまご ①いんげん豆 調理乳 ③ベーコン 鶏肉 ③(鶏がら)	①セサミ食パン(ごま使用品) ②米ぬか油 ③米ぬか油 じゃがいも マカロニ	②玉ねぎ 人参 小松菜 ③にんにく 人参 人参 セロリー トマト(缶) パセリ	611 27.8
15	金	○	①ごはん ②豆腐のチャンプルー ③のりの佃煮 ④石狩汁	牛乳 ②豚肉 豆腐 たまご みそ かつお節 ④みそ 鮭 ④(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 ③味噌 片栗粉 ③三温糖 ④こんにゃく じゃがいも	②人参 キャベツ もやし にら ③のり ④人参 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ ④(昆布)	655 31.2
18	月	○	①ごはん ②鯖のみそ煮 ③かぶの塩もみ ④しゃべこと汁	牛乳 ②鯖 みそ ④豚肉 豆腐 ④(かつお節)	①こめ ②上白糖 ④米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	②生姜 ③かぶ かぶの葉 ④ごぼう 人参 椎茸 大根 ねぎ	655 29.8
19	火	○	①ビビンバ ②わかめスープ ③3年生 社会科見学	牛乳 ①(具)豚肉 油揚げ ②豆腐 ハム ②(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 ごま こんにゃく 三温糖 ごま油 ②米ぬか油 ごま ごま油	①(具)にんにく 生姜 ぜんまい 人参 もやし ほうれん草 ②人参 玉ねぎ 椎茸 もやし わかめ ねぎ 生姜 ②(にんにく・生姜)	600 23.5
20	水	○	①きなこ揚げパン ②ワンタンスープ ③果物(みかん)	牛乳 ①(具)きな粉 ②豚肉 ②(鶏がら)	①(パン)ミルクパン(練乳使用品) ①(具)ごま 上白糖 ①米揚げ油(2回目) ②米ぬか油 片栗粉 ワンタン ごま油	②生姜 にんにく 人参 白菜 もやし ねぎ にら ②(にんにく・生姜) ③みかん	586 21.4
21	木	○	①たこ飯 ②白菜蒸し団子 ③うす葛汁 ☆大寒☆	牛乳 ①(具)油揚げ たこ ②豚肉 豆腐 ③鶏肉 だいこん ③(かつお節)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 三温糖 ②ごま油 もち米 ③くず粉	①(具)ごぼう 人参 生姜 ②生姜 ねぎ 白菜 椎茸 ③えのき茸 人参 ねぎ	668 29.6
22	金	○	①ごはん ②そぼろ大根 ③野菜のカリカ和え	牛乳 ②豚肉 生揚げ ②(かつお節) ③ちりめんじゃこ	①こめ ②米ぬか油 上白糖 くず粉 片栗粉 ③米ぬか油 ごま油 ピーナッツ	②生姜 玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース ③小松菜 もやし	615 25.3
25	月	○	①白めし ②鮭の塩焼き ③豚汁 ◎日本で初めての給食◎	牛乳 ②鮭 ③豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ③(かつお節)	①こめ ③米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	③ごぼう 大根 人参 ねぎ	607 31.0
26	火	○	①シュガートースト ②ジャーマンポテト ③イタリアンスープ ◎学校給食週間	牛乳 ②ベーコン ③鶏肉 チーズ たまご ③(鶏がら)	①(パン)食パン ①(具)マーガリン 上白糖 ②米ぬか油 じゃがいも ③米ぬか油 マカロニ パン粉	②にんにく 玉ねぎ ③玉ねぎ 人参 とうもろこし(缶) パセリ ③(セロリー)	630 22.3
27	水	○	①ごはん ②筑前煮 ③野菜のごま和え ④果物(みかん) ◎学校給食週間	牛乳 ②鶏肉 さつまいも	①こめ ②米ぬか油 こんにゃく 上白糖 さといも ③上白糖 ごま	②ごぼう 人参 たけのこ 椎茸 さやいんげん ③もやし ほうれん草 人参 ④みかん	601 20.6
28	木	○	①わかめごはん ②くじらの竜田揚げ ③五目汁 ◎学校給食週間	牛乳 ②くじら ③豚肉 豆腐 ③(かつお節)	①(ごはん)こめ ②米揚げ油(3回目) ②片栗粉 ③片栗粉	①(具)わかめ ②生姜 ③人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	601 30.4
29	金	○	①カレーライス ②福神漬け ③豆サラダ ◎学校給食週間	牛乳 ①(カレー)豚肉 ①(カレー)(鶏がら) ③いんげん豆 青大豆	①(ごはん)こめ ①(カレー)米ぬか油 じゃがいも ざらめ糖 ①(カレー)ウ/バター 小麦粉 ③ごま油 米ぬか油 上白糖	①(カレー)にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 チャツネ(果物全般) ②大根(福神漬) ③キャベツ 人参 もやし	729 22.3

★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。  
( )内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。