



1月のこんだて



平成26年度 練馬区立旭丘小学校

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	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
8	木		七草うどん 二色天ぷら くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ なたとちくわ たまご いか 青のり (さば節・昆布)	うどん 上白糖 米油 小麦粉	にんにく 大根 しいたけ ねぎ かぶ かぶの葉 セリ くだもの	613 26.7	芋類 野菜類
9	金		麦ご飯 くるみ田作り 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 煮干し 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 三温糖 ごま くるみ 米油 油麩 こんにゃく 上白糖 ごま油	しょうが たけのこ しいたけ にんにく 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう	625 27.5	果物類
13	火		ドライカレーライス 磯ポテト くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 青のり (鶏がら)	米 押し麦 バター 米油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく れんこん ごぼう ピーマン トマト くだもの (セロリ)	657 21.7	魚介類
14	水		開校記念日お祝い献立 赤米ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます 白玉汁	牛乳 鶏肉 (さば節・昆布)	米 赤米 ごま 上白糖 里芋 白玉粉 上新粉	ゆず 大根 にんにく ごぼう えのき かぶ 小松菜	636 23.8	卵類 豆類
16	金		郷土料理 北海ご飯 揚げ出し豆腐 きりたんぼ汁	牛乳 鮭 ホタテ 豆腐 鶏肉 (昆布・かつお節・鶏がら)	米 もち米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 こんにゃく きりたんぼ	とうもろこし さやいんげん 大根 にんにく まいたけ ごぼう セリ 小松菜 ねぎ (セロリ)	627 22.9	乳類 野菜類
19	月		あさひリクエスト 7リ・ンスドック 冬のクリームシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽コッペパン オリーブ油 上白糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト バジル にんにく ブロッコリー カリフラワー くだもの	688 27.2	きのこ類 種実類
20	火		高野豆腐のそぼろご飯 いか大根 みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 いか 油揚げ みそ (かつお節・煮干し)	米 米油 上白糖 里芋 三温糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ 大根 小松菜	616 26	海藻類
21	水		きびご飯 わかさぎの南蛮漬け 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香あえ	牛乳 わかさぎ 鶏肉 のり (かつお節)	米 きび 米油 片栗粉 上白糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖	ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ ほうれん草 もやし 白菜	650 24.3	豆製品類
22	木		しょうゆラーメン うずら煮卵 杏仁フルーツ	牛乳 焼き豚 なたとうずら卵 寒天 (鶏がら・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし なら ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	633 22.1	芋類 小魚類
23	金	全国 学校給食 週間	明治22年の給食 ご飯 鮭の塩焼き 切干大根のごま酢あえ すいとん	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ (昆布・かつお節)	米 小麦粉 白玉粉 ごま 上白糖	にんにく 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	591 25.5	野菜類
26	月		世界の料理 ビビンバ ならと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 米油 春雨 上白糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ なら (セロリ)	607 24.1	果物類
27	火		東京都の特産物 ご飯 ムロアジのメンチカツ 糸寒天のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 寒天 かつお節	米 パン粉 小麦粉 米油 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 もやし にんにく くだもの	655 25	種実類 きのこ類
28	水		昭和40年ごろの給食 コッペパン いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ (鶏がら)	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 春雨 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく グリンピース きゅうり キャベツ (セロリ)	586 19.4	魚介類
29	木		練馬野菜の給食・お誕生日お祝いデー 焼き肉丼 おひたし ほうれん草のマフィン	牛乳 豚肉 たまご ちりめんじゃこ	米 上白糖 こんにゃく 片栗粉 三温糖 米粉 米油 ごま油 バター	にんにく なら 小松菜 ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし	727 24.5	海藻類
30	金		昭和50年ごろまでの給食 ミルクパン 鯨竜田揚げ キャベツソテー クリーム煮	牛乳 くら ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン 米油 片栗粉 上白糖 小麦粉 バター	にんにく ほうれん草 パセリ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ (セロリ)	631 28.3	豆類 種実類

新年おめでとございます

本年も子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食作りを目指してがんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。



食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(12月)千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。

今月の引き落とし日は、1月27日(火)です。



早寝早起き朝ごはん 運動シンボルマーク

1人一回当たり平均栄養摂取量	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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	636	24.6	19.5(27.6%)	338	2.2	250	0.39	0.52	28	4.2	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満