



# 1月のこんだて

平成27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	金		ごまご飯 松風焼き 七草白玉雑煮風 くだもの	牛乳 豚肉 たまご 米みそ 鶏肉 なた (かつお節・昆布)	米 麦 パン粉 三温糖 白玉粉 上新粉 ごま	にんじん かぶ葉 セリ ねぎ しいたけ 大根 かぶくだもの	689 28.3	野菜類
12	火		もち入りきつねうどん ごまだれサラダ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 もち スパゲティ 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 白菜 水菜 くだもの	563 19	芋類
13	水		たこめし のりあげくん おひたし 豚汁	牛乳 たこ 鶏肉 たまご のり かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (昆布・かつお節)	米 もち米 米油 里芋 じゃが芋 パン粉 上白糖 三温糖 こんにゃく 片栗粉	ねぎ れんこん にんじん 白菜 ほうれん草 かぶ ごぼう 大根 玉ねぎ 葉ねぎ	683 30.1	種実類
14	木		小豆御飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます けんちん汁	牛乳 小豆 鶏肉 豆腐 油揚げ (かつお節)	米 もち米 ごま 上白糖 ごま油 こんにゃく 里芋	ゆず 大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	609 23.1	乳類
18	月		フレンチトースト ブイヤベース グリーンフレンチサラダ	牛乳 たまご ベーコン えび いか またら チーズ (鶏がら)	食パン 上白糖 バター オリーブ油 じゃが芋 米油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 パセリ	581 26.5	豆類
19	火		ねりまご飯 揚げ出し豆腐 きりたんぼ汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 (かつお節・鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 こんにゃく きりたんぼ 米油 ごま	にんじん 小松菜 セリ 大根 まいたけ ごぼう ねぎ くだもの (セロリ)	621 20.9	卵類
20	水		ホークカレーライス アップルドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 (豚骨・鶏がら)	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんじん トマト にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 (セロリ)	718 19.9	海藻類
21	木		6年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 みそ すめ 寒天 (鶏がら)	中華めん 上白糖 片栗粉 三温糖 ごま油 米油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ 大根 みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	732 26.7	豆製品類
22	金		昭和50年ごろまでの給食 ご飯 くじらのマリナソース ごまあえ みそ汁	牛乳 くじら 油揚げ みそ (かつお節)	米 米油 片栗粉 上白糖 ごま 小麦粉 三温糖	小松菜 かぼちゃ にんじん しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ	640 26.8	小魚類
25	月		練馬野菜の献立 たくあんご飯 白身魚ときのこのホイル焼き 練馬野菜と肉団子の和風スープ	牛乳 ちりめんじゃこ のり たら 豚肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 ごま 米油 バター じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	たくあん 玉ねぎ にんじん えのき エリンギ 大根 しょうが ねぎ 白菜 小松菜	588 29.1	果物類
26	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 世界の料理&お誕生日給食	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 にんじん くだもの	658 25	種実類 きのこ類
27	水		ビビンバ にと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 寒天 (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 にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ にと (セロリ)	631 24.1	小魚類
28	木		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 にんじん グリンピース きゅうり キャベツ (セロリ)	591 19.5	魚介類
29	金		明治22年の給食 ご飯 鮭の塩焼き 切り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 ごま 上白糖 小麦粉 白玉粉	切り干大根 きゅうり にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	591 25.5	芋類

全国学校給食週間

## 新年おめでとございませす

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給食室一同がんばります。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、献立を変更する場合があります。

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。

大根、白菜、キャベツ、水菜、長ねぎ、ゆずは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

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(水)です。

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

お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	635	24.6	19.3(27.4%)	328	2.2	258	0.38	0.52	30	4.2	2.8
学校給食摂取基準	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



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク