



1月のこんだて

平成28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		
10	火	○	☆ 七草の献立 ☆ 七草うどん ちくわの二色天ぷら くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ なたとちくわ たまご 青のり (さば節・昆布)	うどん 上白糖 米油 小麦粉	にんじん 大根 しいたけ ねぎ かぶ かぶの葉 せり くだもの	561 20.8	芋類 野菜類
11	水	○	☆ 鏡開きの献立 ☆ ご飯 のりあげくん おひたし 白玉汁	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 鶏肉 のり (さば節・昆布)	米 じゃが芋 片栗粉 パン粉 上白糖 三温糖 里芋 白玉粉 上新粉 米油	にんじん ほうれん草 小松菜 れんこん 白菜 かぶ ごぼう	646 22.9	豆製品類
12	木	○	麦ご飯 くるみ田作り 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し ひじき (かつお節)	米 麦 三温糖 麩 こんにやく 上白糖 くるみ ごま 米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	641 26.1	果物類
13	金	○	☆ 開校記念日お祝い献立 ☆ 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 こんにやく 里芋	ゆず 大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	589 21.5	海藻類
16	月	○	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	にんじん 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ 大根 小松菜	616 26	海藻類
17	火	○	麦ご飯 畑のお肉味噌マヨ和え ワンタンスープ	牛乳 大豆ミート みそ 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 片栗粉 三温糖 ワンタンの皮 米油 マヨネーズ ごま油	にんじん なら しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ (セロリ)	645 23	種類類 小魚類
18	水	○	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 パター 米油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう ビーマン トマト くだもの (セロリ)	652 21.6	魚介類
19	木	○	あぶ玉丼 ごぼうとれんこんの金平 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにやく ごま	にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ ごぼう れんこん くだもの	626 22.9	きのこ類
20	金	○	6年1組 リクエスト給食	牛乳 いか 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ アガー (かつお節)	米 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 スイーツこんにやく 米油 ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 みかん缶 レモン	686 26.7	野菜類
23	月	○	☆ 昭和50年ごろの給食 ☆ ミルクパン 鯨のマリアソース キャベツソテー クリーム煮	牛乳 くらげ ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン 片栗粉 小麦粉 三温糖 マカロニ 米油 パター	にんじん ほうれん草 パセリ しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ (セロリ)	704 30.5	豆類 種類類
24	火	○	☆ 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 たら 鶏肉 たまご みそ 豆腐 のり ちりめんじゃこ (かつお節)	米 押し麦 じゃが芋 片栗粉 こんにやく ごま 米油 パター	にんじん 小松菜 たくあん 玉ねぎ えのきたけ エリンギ 大根 しょうが ねぎ 白菜	573 29.6	果物類
25	水	○	☆ 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 ごま 上白糖 小麦粉 白玉粉	切干大根 きゅうり にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	595 25.5	海藻類
26	木	○	☆ 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 にんじん くだもの	658 25	種類類 きのこ類
27	金	○	☆ 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 パター 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
30	月	○	☆ 世界の料理&お誕生日給食 ☆ ピビンバ ならと豆腐のスープ シトラスゼリー	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	にんじん ほうれん草 なら しょうが にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ ハレンジアオレンジジュース グレープフルージュース (セロリ)	643 24.4	小魚類
31	火	○	しょうゆラーメン うずら煮卵 杏にフルーツ	牛乳 焼豚 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 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	645 22.3	芋類

全国学校給食週間

新年おめでとございます

本年も子供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、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(金)です。
- ★牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。
- ★お米は、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。

	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(中学年)	629	24.3	18.6(26.7%)	322	2.2	233	0.35	0.50	25	4.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24	18-32	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