



1月のこんだて

平成29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		
9	火	○	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 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 せり ねぎ しいたけ 大根 かぶ くだもの	680 28.2	野菜類
10	水	○	四川豆腐丼 春雨入りナムル	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 上白糖 片栗粉 かつ粉 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし だいずもやし きゅうり (セロリ)	608 23.5	海藻類
11	木	○	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 スバゲティ 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 水菜 玉ねぎ ねぎ 白菜 くだもの	563 19	芋類
12	金	○	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 あずき 鶏肉 豆腐 油揚げ (かつお節)	米 もち米 上白糖 こんにやく 里芋 ごま ごま油	にんじん 小松菜 ゆず 大根 ごぼう ねぎ	609 23.1	乳類
16	火	○	ご飯 野菜の辛子あえ ソースカツ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油	にんじん 小松菜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	611 28.3	きのこ類
17	水	○	麦ご飯 手作りふりかけ 豆腐とうずら卵の煮物 じゃが芋のきんぴら	牛乳 かつお節 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	米 麦 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま 米油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ しめじ グリンピース ごぼう	665 27.6	果物類
18	木	○	青大豆ご飯 ハタハタの唐揚げ だまこ汁 くだもの	牛乳 青大豆 ハタハタ 鶏肉 (鶏がら)	米 もち米 片栗粉 小麦粉 こんにやく だまこ 米油	にんじん せり 小松菜 しょうが まいたけ ごぼう ねぎ くだもの (セロリ)	617 23.3	野菜類
19	金	○	ジャージャー麺 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	中華めん 上白糖 片栗粉 さつまい 三温糖 ごま油 米油 バター スライスアモンド	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 (セロリ)	786 24.7	小魚類
22	月	○	6年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 寒天 (鶏がら)	胚芽パン 小麦粉 ワッタン皮 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん バセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	640 22.9	豆類
23	火	○	たこめし おひたし のりあげくん 豚汁	牛乳 まだこ 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり (かつお節・昆布)	米 もち米 じゃが芋 ワッタン皮 上白糖 三温糖 こんにやく 里芋 米油	葉ねぎ ほうれん草 にんじん れんこん 白菜 かぶ ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	676 29.5	種実類
24	水	○	☆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 まだこ 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ のり (かつお節)	米 じゃが芋 片栗粉 こんにやく ごま 米油 バター	にんじん 小松菜 たくあん 玉ねぎ えのき エリンギ 大根 しょうが ねぎ 白菜	588 28.8	卵類
25	木	○	☆東京都の特産物☆ ご飯 お魚のヘルシーハンバーグ 糸寒天のおかかあえ 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 たまご かつお節 鶏肉 糸寒天 (かつお節)	米 パン粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま油	しそ葉 小松菜 にんじん さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 白菜 もやし しいたけ	618 28.8	果物類
26	金	○	☆世界の料理&お誕生日給食☆ ピビンパ にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 アガー (鶏がら)	米 春雨 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 にら しょうが にんにく 生ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ ぶどうジュース (セロリ)	652 24.2	きのこ類
29	月	○	☆明治22年の給食☆ おにぎり 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 (かつお節・昆布)	米 小麦粉 白玉粉 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 切干大根 きゅうり	591 25.5	芋類
30	火	○	☆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 じゃが芋 小麦粉 春雨 三温糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ (セロリ)	591 19.5	魚介類
31	水	○	☆昭和50年ごろまでの給食☆ ご飯 くじらのマリアソース ごまあえ みそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ (かつお節)	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油 ごま	小松菜 かぼちゃ にんじん しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ	644 26.9	卵類

全国学校給食週間

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、小松菜、ゆずは区内産のものを使用します。
- ★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29日(月)です。
- ★牛乳予定産地(1月) 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)	634	25.2	18.8(26.7%)	336	2.3	248	0.41	0.53	25	4.2	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18~32	現期エネルギー 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