



# 1月のこんだて

平成30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	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 なたまとまご 焼き竹輪 青のり (さば節・昆布)	うどん 上白糖 小麦粉 米油	にんじん かぶ葉 せり 大根 しいたけ ねぎ かぶ くだもの	563 21	野菜類
9	水	○	6年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 するめ チーズ 寒天 (鶏がら)	胚芽パン 小麦粉 三温糖 スイーツこんにやく 上白糖 米油 パター	にんじん パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 大根 きゅうり みかん缶 バイン缶 もも缶	604 24.2	豆製品類
10	木	○	麦ご飯 くるみ佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき (かつお節)	米 麦 三温糖 こんにやく 油麩 上白糖 くるみ ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 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	644 25.7	卵類
11	金	○	☆ 開校記念日お祝い献立&鏡開き ☆ 小豆御飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます 白玉汁	牛乳 あずき 鶏肉 (さば節・昆布)	米 もち米 上白糖 里芋 白玉粉 上新粉 ごま	にんじん 小松菜 ゆず 大根 ごぼう かぶ	658 24.5	海藻類 小魚類
16	水	○	北海道飯 揚げ出し豆腐 きりたんぼ汁	牛乳 鮭 ほたてが い 豆腐 鶏肉 (かつお節・鶏がら・昆布)	米 もち米 片栗粉 上白糖 こんにやく きりたんぼ ごま 米油	さやいんげん にんじん せり 小松菜 とうもろこし 大根 まいたけ ごぼう ねぎ (セロリ)	627 22.9	野菜類 果物類
17	木	○	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 麦 上白糖 小麦粉 じゃが芋 パター 米油	にんじん ビーマン トマト にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん ごぼう くだもの (セロリ)	671 21.4	小魚類
18	金	○	麦ご飯 わかさぎの南蛮漬 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香あえ	牛乳 鶏肉 わかさぎのり (かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 三温糖 米油	にんじん 水菜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ かぶ 白菜	650 23.8	豆類
21	月	○	しょうゆラーメン うずら煮卵 豆のサラダ	牛乳 焼き豚 なたと うずら卵 青大豆 大豆 (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん 上白糖 ごま油 米油	にら にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし キャベツ (セロリ)	629 24.5	種実類
22	火	○	ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 豚汁	牛乳 いか 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 片栗粉 こんにやく 上白糖 じゃが芋 米油 ごま	にんじん 大根の葉 しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	629 26.9	野菜類
23	水	○	☆ お誕生日給食 ☆ 奄美の鶏飯 じゃこのサラダ 米粉のマフィン	牛乳 鶏肉 たまご のり ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 米油 パター	葉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 しいたけ つぼ漬け キャベツ もやし	718 25.4	豆類 果物類
24	木	○	☆ 明治22年の給食 ☆ おにぎり 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 (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 切り干大根 きゅうり	605 27.8	芋類 海藻類
25	金	○	☆ 世界の料理 ☆ ピビンバ にらと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 (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 しょうが にら にんにく 生ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ (セロリ)	607 24.1	魚介類
28	月	○	☆ 練馬野菜の献立 ☆ たくあんご飯 焼き肉サラダ 練馬野菜と肉団子のスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 ちりめんじゃこのり (かつお節)	米 こんにやく じゃが芋 片栗粉 ごま 米油 ごま油	小松菜 にんじん 赤ピーマン ねぎ さやいんげん たくあん もやし きゅうり 黄ピーマン 大根 しょうが 白菜 くだもの	600 26.1	きのこ類
29	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 パター 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
30	水	○	☆ 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 かつお節 糸寒天	米 パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし くだもの	659 25.2	豆製品類
31	木	○	☆ 昭和50年ごろまでの給食 ☆ ご飯 くじらのマリアナソース ごまあえ みそ汁	牛乳 くら 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干)	米 片栗粉 小麦粉 ごま 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん 大根の葉 しょうが もやし 白菜 大根	599 25.6	果物類 小魚類

全国学校給食週間

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。どうぞよろしく願いいたします。



- ★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。
- ★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4日(金)です。
- ★牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。

	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)	628	24.3	19(27.2%)	340	2.2	235	0.36	0.51	27	4.2	2.6
学校給食摂取基準	650	26 13~20	摂取エネルギー 全体の約30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク