

❀1月 献立表❀

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
8	水	牛乳	八宝おこわ 七草汁 りんごゼリー	生むきえび うずら卵 鶏もも肉 たまご 牛乳 粉寒天	もち米 精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油	にんじん こまつな かぶ 干し椎茸 たけのこ 大根 とうもろこし缶 白菜 グリーンピース りんご缶 りんごジュース
9	木	牛乳	パプリカライス ミックスビーンズサラダ	短冊ベーコン 鶏もも肉 大豆 生むきえび 金時豆 牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉 バター 油 コーンクリーミー ドレッシング	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし缶詰 むきえだ豆
10	金	牛乳	高野豆腐ごはん 白玉雑煮 土佐きゅうり 果物(いよかん)	鶏ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 鶏もも肉 なるとかつお節 牛乳	精白米 三温糖 さといも こんにやく かたくり粉 白玉粉 油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ きゅうり いよかん
14	火	牛乳	カレーうどん キャラメルポテト	豚もも肉 牛乳	かたくり粉 うどん さつまいも 上白糖 油 バター	にんじん ほうれんそう しょうが 玉葱
15	水	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き フロッキーの 胡麻醤油和え 根菜汁	鶏もも肉 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 さといも ごま油	フロッキー にんじん こまつな しょうが 大根 ごぼう ねぎ
16	木	牛乳	ビビンバ わかめスープ 果物(みかん)	豚ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 油 ごま油 ごま(いり)	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ みかん
17	金	牛乳	ごましおごはん 筑前煮 煮びたし	鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳	精白米 こんにやく さといも 三温糖 上白糖 ごま(いり) 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし
20	月	牛乳	豆わかごはん かぶの揉み漬け イカの香味焼き 五目汁	大豆 いか 赤みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 竹輪 かたくり粉	かぶ にんじん こまつな かぶ しょうが にんにく ねぎ ほんしめじ 大根 はくさい
21	火	牛乳	あんぱん 和風ポトフ コーンポテト	あずき 豚もも肉 大豆 牛乳	丸パン 三温糖 じゃがいも バター	にんじん かぶ(葉) しめじ 玉葱 れんこん かぶ はくさい セロリー とうもろこし缶詰(体-別)
22	水	牛乳	ご飯 ししゃものから揚げ 野菜の薬味あえ いもの子汁	白みそ 牛乳 ししゃも	精白米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 油 さといも こんにやく ごま油	こまつな にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが 大根
23	木	牛乳	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	麦みそ 大豆 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ごま油 油 すりごま白	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ パイン缶 黄桃缶 みかん缶(果肉のみ)
24	金	牛乳	ツナライス スペイン風オムレツ キャベツのスープ	オイルツナ 牛乳 短冊ベーコン ウィンナー たまご	精白米 じゃがいも バター	パセリ にんじん 玉葱 キャベツ もやし
27	月	牛乳	ジャンバラヤ ビーフンスープ 果物(りんご)	ロースハム 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 ビーフン 油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム りんご たけのこ(水煮)
28	火	牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜とちくわの炒め物 板のり	豚ひき肉 ちくわ 牛乳 味付けのり	精白米 じゃがいも 上白糖 かつお粉 油 かたくり粉 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 もやし
29	水	牛乳	四川豆腐丼 チンゲン菜としめじのスープ	豚もも肉 木綿豆腐 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もちきび 上白糖 かたくり粉 かつお粉 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 しめじ
30	木	牛乳	食パン 夕焼けジャム 白身魚のオニオンソース パイザンヌスープ	メルルーサ 牛乳 短冊ベーコン 鶏もも肉 いんげん豆	食パン 上白糖 かたくり粉 小麦粉 油 なたね油	にんじん パセリ かぶ りんご レモン 玉葱 にんにく かぶ マッシュルーム セロリー
31	金	牛乳	麦ごはん カレー 味噌ドレッシングサラダ	豚もも肉 白みそ 牛乳	精白米 押し麦 ごま油 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 油 バター ごま(いり)	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし缶

【旬の食材】 かぶ キャベツ ごぼう こまつな セロリ だいこん ねぎ はくさい フロッキー れんこん さといも いか えび
【行事食】 8日・・・人日の節句 11日・・・鏡開き 【新メニュー】 21日・・・あんぱん 和風ポトフ 30日・・・夕焼けジャム

一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A gRE	B1mg	B2mg	Cmg		
1月分平均	630	23.5	26.7	322	2.2	284	0.4	0.5	30	4.6	2.4
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー全体の 25~ 30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満