

1月 献立表

平成25年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働力になる	体の調子を整える	
8	水	○	ごはん 七草すいとん 鮭の照り焼き 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 しろさけ	こめ おおむぎ 白玉粉 小麦粉 三温糖 ごま	にんじん せり かぶ(葉) だいこん葉 こまつな 大根 ごぼう はくさい かぶ ねぎ しょうが もやし	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 30g
9	木	○	揚げパン ブロッコリーのクリーム煮 くだもの	牛乳 きな粉 鶏肉 レンズまめ 生クリーム 粉チーズ	コッパン 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム いよかん	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.8g
10	金	○	中華おこわ チャブチエ アンニン豆腐	牛乳 豚肉 コチュジャン 粉寒天	こめ もち米 春雨 上白糖 水あめ 油 ごま油	にんじん 赤ピーマン なら たけのこ 干し椎茸 グリンピース れんこん りんご にんにく 温州蜜柑 パインアップル もも	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 19.2g
14	火	○	五目うどん てんぷら くだもの	牛乳 けずりぶし 豚肉 油揚げ かまぼこ みそ きす たまご	冷凍うどん 薄力粉	にんじん かぼちゃ 干し椎茸 たけのこ キャベツ りんご	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 30.5g
15	水	○	胚芽コッペ 高野豆腐のグラタン 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ウィナー 凍り豆腐 生クリーム ピザチーズ	胚芽パン 小麦粉 三温糖 油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 29.5g
16	木	○	ごはん 白雪汁 松風焼き キャベツのごま酢和え	牛乳 削り節 鶏肉 たまご あらはんぺん 豚肉 みそ だし昆布	こめ おおむぎ ぐず粉 パン粉 三温糖 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ ねぎ 大根 干し椎茸	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 29.9g
17	金	○	カレーライス モヤシとコーンのサラダ	牛乳 豚肉	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご きゅうり もやし ホールコーン	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 19g
20	月	○	ごはん 肉団子スープ 鮭のチャンチャン焼き チーズポテト	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 しろさけ みそ 粉チーズ	こめ おおむぎ でん粉 マロニー 上白糖 じゃがいも ごま油 バター ごま	にんじん なら ビーマン しょうが ねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 30.8g
21	火	○	ガーリックトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも はちみつ マーガリン 油 揚げ油	にんじん トマトピューレ トマト ブロッコリー にんにく セロリー マッシュルーム 玉葱 キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 25.5g
22	水	○	ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 おひたし	牛乳 削り節 豆腐 鶏肉 油揚げ だし昆布 わかめ	こめ おおむぎ こんにやく 三温糖 ごま油	にんじん ほうれんそう 小松菜 えのきたけ ねぎ にんにく 切り干しだいこん キャベツ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 29.5g
23	木	○	あんずジャムサンド キャベツのスープ ほうれん草とチーズの卵焼き くだもの	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 生クリーム ピザチーズ	セサミ食パン 三温糖 じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん あんずジャム 玉葱 セロリー キャベツ はっさく	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 29.1g
24	金	○	ごはん わかめのスープ アジのごま風味 おかかサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 まあじ みそ 削り節 わかめ	こめ おおむぎ でん粉 上白糖 三温糖 ごま ごま油 揚げ油 練りゴマ 油	にんじん ねぎ えのきたけ もやし しょうが にんにく きゅうり 大根	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 30.4g
27	月	○	ごはん 芋団子汁 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え	牛乳 鶏肉 削り節 めかじき みそ 焼きのり	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ ほうれんそう 大根 干し椎茸 しょうが キャベツ ねぎ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 29.3g
28	火	○	ハムチーストースト レンズ豆スープ キャベツとお豆腐のサラダ くだもの	牛乳 ポンレスハム レンズまめ 大豆 ピザチーズ	セサミ食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 マヨネーズ 油 バター	にんじん さやえんどう セロリー にんにく しょうが 玉葱 いちご きゅうり キャベツ えだまめ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 27.2g
29	水	○	たくあんごはん かき揚げ むらも汁	牛乳 むきえび たまご 削り節 鶏肉 豆腐 いか しらす干し だし昆布	こめ おおむぎ 薄力粉 じゃがいも でん粉 ぐず粉 ごま油 ごま 揚げ油	にんじん 大根(たくあん) 玉葱 ねぎ ごぼう 干し椎茸	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 30.7g
30	木	○	ごはん 白玉汁 クジラの竜田揚げ おひたし	牛乳 豚肉 削り節 くじら肉 こんぶ	こめ おおむぎ 白玉粉 でん粉 ごま 揚げ油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ はくさい しょうが キャベツ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 32.9g
31	金	○	黒ごまトースト ポトフ 味噌ドレサラダ	牛乳 ベーコン ウィナー 豚肉 みそ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 ソフトタイプマーガリン ごま 油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 20.9g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	646	27.7	21.3	373	2.6	251	0.37	0.53	24	5.9	2.5未満
摂取基準	640	24	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※1月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	もやし	栃木	キャベツ	愛知	ピーマン	茨城・宮崎・高知J
じゃがいも	北海道・長崎	きゅうり	群馬	ブロッコリー	愛知・埼玉	米	青森県つがるロマン
大根	千葉・神奈川	にんにく	青森	ほうれん草	東京・埼玉	卵	茨城
玉ねぎ	北海道	じょうが	高知	はくさい	茨城	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森	セロリ	静岡・愛知	にら	栃木・茨城	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	千葉・埼玉・新潟	小松菜	埼玉	りんご	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森