



1月の献立

平成29年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
9	火	牛乳 ゆかりごはん さばのねぎみそかけ 七草すいとん	牛乳 さば みそ 削り節 鶏肉	米 砂糖 小麦粉 白玉粉	にんじん せり ねぎ だいこん もやし はくさい かぶ	629 28.0	<p>9(火) 七草すいとん</p> <p>七草にちなんだ献立です。もちもちとした手作りのすいとんが入っています。</p> <p>15(月) 金時豆の甘煮</p> <p>給食室の大きな釜を使って、金時豆をふっくらやわらかく煮ます。</p> <p>26(金) むろあじ しゅうまい</p> <p>東京都八丈島産のむろあじを使って、大きなしゅうまいを作ります。</p> <p>30(火) くじらの竜田揚げ</p> <p>24日～30日は全国学校給食週間です。最終日のこの日は、昔の給食でよく出ていたくじらの献立を再現します。</p>
10	水	牛乳 チャーハン 広東スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ねぎ たまねぎ グリンピース しょうが たけのこ	578 25.6	
11	木	牛乳 担々めん うずら煮卵 くだもの (ぼんかん)	牛乳 豚肉 みそ うずら卵	中華めん 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ ぼんかん	624 25.3	
12	金	牛乳 バターライス ポークストロガノフ ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) セロリ にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	612 19.5	
15	月	牛乳 こんぶごはん 焼きししゃもの南蛮漬け すまし汁 金時豆の甘煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 金時豆 昆布 ししゃも	米 砂糖 米油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ ごぼう ねぎ たけのこ えのき	598 28.7	
16	火	牛乳 五目うどん 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ	640 21.0	
17	水	牛乳 豆腐の中華煮丼 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	588 25.4	
18	木	牛乳 ミルクパン おからコロッケ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 ベーコン チーズ	シカゴ 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホトケルヲ パン粉 米油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい もやし	647 27.4	
19	金	牛乳 あぶたま丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏卵 かまぼこ みそ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ グリンピース	663 26.9	
22	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のうま煮 野菜チップ	牛乳 豚肉 うずら卵	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも 米油	にんじん かぼちゃ しょうが だいこん はくさい ごぼう れんこん	600 20.9	
23	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポトフ くだもの (みかん)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん いんげん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ みかん	608 21.5	
24	水	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 こんにやく さといも 砂糖 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	580 29.9	
25	木	牛乳 プルコギ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん なら たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ	580 23.4	
26	金	牛乳 練馬大根のたくあんごはん むろあじしゅうまい さつま汁 糸寒天サラダ	牛乳 むろあじ 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 米みそ 糸寒天	米 麦 砂糖 でんぷん かつおの皮 さつまいも ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな たくあん 干しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが グリンピース だいこん きゅうり	645 27.2	
29	月	牛乳 こぎつねごはん どさんこ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鮭 みそ アガー	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん コーン りんごジュース	600 25.2	
30	火	牛乳 コッペパン くじらの竜田揚げ クリームスープ 炒めキャベツ	牛乳 くじら肉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン でんぷん じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん しょうが セロリ たまねぎ キャベツ	615 30.5	
31	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ コーン	668 22.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください

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	
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
1月分平均	616	25.2	18.9(27.6)	348	2.4	281		0.43	0.52	26	4.5	2.9
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 埼玉県	セロリ	愛知県 静岡県	かぼちゃ	沖縄県
にんじん	練馬区 千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県	ほうれんそう	埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
なら	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	いんげん	沖縄県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
はくさい	茨城県	かぶ	千葉県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県