



# 1月のこんだて表

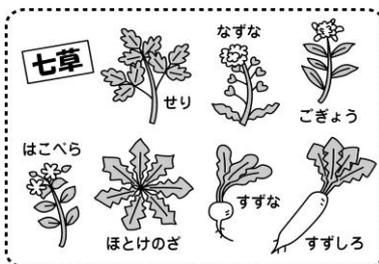


平成27年度練馬区立豊玉東小学校

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)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちにくほねほ 血や肉、骨や歯をつくる	黄 ねつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちよしの 体の調子を整える	
8	金	○	くろまい 黒米ごはん	まつかぜ 松風焼き	ななくまじる 七草汁	こうはく 紅白なます	鶏肉 豚肉 大豆 たまご みそ 牛乳	米 黒米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん だいこん しゆんぎく せり ねぎ 干し椎茸 かぶ	588 25.8
11	月		せいじんひ 成人の日							
12	火	○	こぎつねごはん	しらたまご 白玉雑煮	やさしいしょうがじょうゆあ 野菜の生姜醤油和え	みかん	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 なたと牛乳	米 砂糖 白玉粉 サラダ油	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 はくさいもやし 生姜 みかん	598 19.6
13	水	○	ビスキュイパン	ポークビーンズ	フレンチサラダ		たまご 豚肉 いんげんまめ 牛乳	丸パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター アーモンド サラダ油	にんじん セロリー 玉葱 レタス キャベツ きゅうり	613 22.8
14	木	○	ごはん	あげぎょうざ	はくさい みそしる 白菜の味噌汁	ごもくやさいいた 五目野菜炒め	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 ぎょうざの皮 ごま油 サラダ油	にんじん もやし チンゲンツアイ にんにく 生姜 はくさい たけのこ	610 24.3
15	金	○	のぎわな 野沢菜ごはん	や 焼きししゃも	なまあげ やさい 生揚げと野菜の煮物	かふうだいこん 華風大根	豚肉 生揚げ 牛乳 ししゃも	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごまごま油	のぎわな にんじん さいやいんげん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 だいこん	608 25.8
18	月	○	マーボー豆腐丼		わかめスープ	はるさめ 春雨サラダ	豚肉 赤みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 春雨 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリーンピース もやし きゅうり 玉葱	641 23.3
19	火	○	ごはん	トビウオの さつま揚げ	いなか汁	あしたばの ごま和え	とびうお あじ 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも ごま	にんじん あしたば ごぼう 生姜 もやし だいこん ねぎ	648 29.5
20	水	○	くろざとう 黒砂糖パン	ほうれん草と チーズのオムレツ	かぶのスープ	スパイシーポテト	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン じゃがいも サラダ油	にんじん ほうれん草 かぶ 玉葱 マッシュルーム にんにく コーン かぶ セロリー	600 26.7
21	木	○	ごはん	にざかな 煮魚	こんさい 根菜のみそ汁	やさい 野菜のおひたし	ぶり 油揚げ みそ かつお節 牛乳	米 砂糖 でん粉 さといも	にんじん こまつな 生姜 だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし	639 27.3
22	金	○	スパゲティビーンズソース		キャベツとコーンのソテー	いよかん	ベーコン 豚ひき肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	パセリ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン いよかん	633 26.1
25	月	○	むぎ 麦ごはん	さけ しおや 鮭の塩焼き	はくさいい とんじり 白菜入り豚汁	きんぴらごぼう	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ はくさい ごぼう	588 27.3
26	火	○	コッペパン	マカロニのクリーム煮	ツナドレサラダ		鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッペパン じゃが芋 薄力粉 マカロニ 砂糖 サラダ油 バター ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリー きゅうり もやし キャベツ	618 22
27	水	○	練馬大根 たくわんごはん	ごもく 五目ビーフン	さつま汁	りんご	豚肉 ハム 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し	米 麦 ビーフン こんにやく さつま芋 ごま油 ごま サラダ油	人参 チンゲンサイ ごぼう 玉葱 たけのこ キャベツ 葱 もやし 干し椎茸 だいこん 練馬大根(たくあん) りんご	608 21.3
28	木	○	ごはん	くじらの竜田揚げ	く 具だくさん汁	もやしの ごまサラダ	くじら肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな 生姜 だいこん ごぼう 玉葱 もやし きゅうり	597 28.7
29	金	○	かいぐん 海軍カレーライス	だいこん 大根サラダ	デコポン		豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター ごま油	にんじん こまつな だいこん デコポン	661 18.9

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1日には、  
さまざま行事食があります。健康で長生きできるように  
願いを込めたり、1年間病気をせず無事に過ごせる  
よう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	617	24.6	20.1	334	2.3	253	0.41	16.00	16	4.6	2.7
中学年	640	24.0	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