



1月のこんだて表



平成28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 <small>血にく、骨、は、歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ、ちから、熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ、ちから、どこの体の調子を整える</small>	
9	月		成人の日							
10	火		黒米ごはん	松風焼き	七草汁	紅白なます	鶏肉 豚肉 大豆 たまご みそ 牛乳 昆布	米 黒米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 いりごま	にんじん かぶ だいこん 菜 しゅんぎく せりねぎ 干し椎茸 かぶ だいこん	588 25.8
11	水		ごはん	擬製豆腐	白玉雑煮	野菜のごま和え	鶏肉 豆腐 たまご なると 牛乳 ひじき 昆布	米 砂糖 冷凍白玉 サラダ油 すりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 だいこん もやし キャベツ	583 24
12	木		キムチチャーハン		切干大根サラダ	春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく 生姜 キムチ漬け ねぎ 切干だいこん きゅうり 干し椎茸 はくさい	576 19.5
13	金		小豆ごはん	鯖の文化干し	みぞれ汁	白菜漬け	あずき さば 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 でん粉 ごま油	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ だいこん はくさい きゅうり	599 22.6
16	月		チリピーズライス		コーンサラダ	りんご	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油	にんじん トマト にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン りんご	647 22.8
17	火		ごはん	焼きししゃも	じゃが芋のうま煮	もやしと小松菜の甘酢和え	鶏肉 牛乳 ししゃも	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 生姜 玉葱 もやし	595 25.3
18	水		八宝おこわ		ワンタンスープ	大根の土佐和え	豚肉 えび なると かつお節 牛乳	米 もち米 いりごま ワンタンの皮 ごま油 サラダ油	にんじん チンゲンツァイ たけのこ 干し椎茸 コーン グリンピース もやし はくさい ねぎ 生姜 にんにく だいこん	582 24.1
19	木		ガーリックフランス	魚のプロバンス風	ポトフ		ホキ 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳	ソフトフランスパン 薄力粉 砂糖 じゃがいも サラダ油	トマト ブロッコリー にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	581 28.1
20	金		親子丼		大根サラダ	じゃがいものみそ汁	鶏肉 かまぼこ たまご みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ グリンピース だいこん キャベツ	590 22.9
23	月		麦ごはん	四川豆腐	中華サラダ	いよかん	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツァイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり いよかん	617 22.2
24	火		かしわめし		だご汁	野菜の煮浸し	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 薄力粉 じゃがいも	にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱 まいたけ はくさい	602 21.9
25	水		ごはん	くじらの竜田揚げ	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 こんにゃく 砂糖 ごま油 いりごま	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
26	木		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	コッペパン じゃがいも 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 セロー きゅうり もやし キャベツ	613 21.6
27	金		ごはん	トビウオのさつま揚げ	糸寒天サラダ	なめこ汁	とびうお あじ 豆腐 たまご みそ 牛乳 糸寒天	米 砂糖 でん粉 いりごま	にんじん こまつな 糸みつば ごぼう 生姜 きゅうり なめこ	603 28.8
30	月		麦ごはん	鮭の塩焼き	豚汁	五目金平	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖 いりごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	601 26.8
31	火		カレーライス(小中連携バージョン)		福神漬け	海藻サラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム わかめ しらす干し	米 麦 薄力粉 砂糖 バター サラダ油 いりごま	にんじん 生姜 にんにく ごぼう れんこん 玉葱 だいこん セロー りんご 大根(福神漬) きゅうり もやし キャベツ	650 19

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月には、さまざまな行事があります。健康で生き生きできるよつに願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよつ福氣をかついだりと、どれも意味があるものです。



1月11日は「鏡開き」です。



無病息災を願うんだよ

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×0.83、5・6年生は×1.17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)	601	24.0	21	318	2.1	245	0.38	0.53	26	4.1	2.5
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