



1月のこんだて表



平成29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>ちにくほねは 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ ちよし ととの 体の調子を整える</small>		
9	火	○	くろまい 黒米ごはん	まつかぜ や 松風焼き	ななくさじる 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 しゆんぎく せりねぎ 干し椎茸 かぶ だいこん	588 25.8	
10	水	○	めん サンマー麺		い ポテト入りフレンチサラダ		ミニトマト	豚肉 牛乳	中華めん でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油	にんじん さやえんどう ミノトマト にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ きゅうり コーン	590 22
11	木	○	ごはん	にぎかな 煮魚(かじき)	やさいいた 野菜炒め	しらたまぞうに 白玉雑煮	かじき 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 白玉粉 米油	にんじん こまつな 生姜 キャベツ もやし だいこん	585 24.4	
12	金	○	はっぼろう 八宝おこわ		ワンタンスープ		だいこん ときあ 大根の土佐和え	豚肉 えび なたと かつお節 牛乳	米 もち米 ワンタンの皮 ごま油 米油 ごま	にんじん チンゲンツアイ たけのこ 干し椎茸 コーン グリンピース もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく だいこん	582 24.1
15	月	○	あずき 小豆ごはん	さば ぶんなほ 鯖の文化干し	はくさい 白菜のゆず風味	たま 玉ねぎのみそ汁	あずき さば みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも	こまつな にんじん はくさい ゆず 玉葱	604 22.5	
16	火	○	メキシカンライス		ガーリックサラダ		じゃが芋のポターージュ	ベーコン ウィンナー 牛乳 生クリーム	米 麦 じゃがいも 食パン パター 米油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ 玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	629 17.2
17	水	○	なめし 菜飯	ひじき入り厚焼き玉子	ごま和え	やさい 野菜のみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油	だいこん 葉 にんじん こまつな 生姜 玉葱 グリンピース もやし はくさい	585 24.2	
18	木	○	ごはん	にぎすのから揚げ	じゃが芋の旨煮	もやしと小松菜の甘酢和え	鶏肉 牛乳 ししゃも	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 生姜 玉葱 もやし	623 25.3	
19	金	○	かいこん 海軍カレー		だいこん 大根サラダ		いよかん (柑橘)	鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 パター ごま油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 だいこん いよかん	657 18.5
22	月	○	にんじん 人参ごはん	とうふ 豆腐とツナの揚げ餃子	だいず 大豆ともやしのナムル	ごもく 五目さっぱりスープ	まぐる缶 豆腐 鶏肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 薄力粉 かつくり粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな キャベツ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ だいずもやし	591 20.6	
23	火	○	たまどん あぶ玉丼		はくさいづ 白菜漬け		のっぺい汁	油揚げ 竹輪 たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さといも 米油	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース はくさい きゅうり だいこん ねぎ	606 23.6
24	水	○	むぎ 麦ごはん	さけ しお や 鮭の塩焼き	ごもくきんびら 五目金平	とんじる 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	592 27	
25	木	○	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト		ABCスープ		きな粉 豚肉 ベーコン 牛乳	コッパン 砂糖 ABCマカロニ じゃが芋 米油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ コーン	617 22
26	金	○	練馬大根の たくわんごはん	むろあじしゅうまい	いとかんてん 糸寒天サラダ	さつま汁	むろあじ 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳 糸寒天	米 麦 砂糖 でん粉 しゆまいの皮 さつまいも ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな 干し椎茸 練馬大根 沢庵 玉葱 キャベツ 生姜 グリンピース きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	633 25.7	
29	月	○	ごはん	くじらの竜田揚げ	もやしのごまサラダ	ぐ 具だくさん汁	くじら肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖 米油 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	
30	火	○	コッパン	いちご ジャム	マカロニのクリーム煮		ツナドレサラダ	鶏肉 まぐる缶 牛乳 生クリーム	コッパン じゃが芋 薄力粉 マカロニ 砂糖 米油 パター ごま油	にんじん いちごジャム 玉葱 マッシュルーム セロリ きゅうり もやし キャベツ	614 21
31	水	○	むぎ 麦ごはん	しせんどうふ 四川豆腐	はるさめ 春雨サラダ	りんご	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり りんご	608 21.8	

※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年間病気をせずに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。

七草

1月11日は「鏡開き」です。

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)	606	23.2	19.1	323	2.1	249	0.35	0.51	29	4.1	2.7
中学年	640	24.0	19.1 <small>摂取エネルギー全体の25~30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満