



1月のこんだて表



平成30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>からだをもうよむ 体の調子を整える</small>		
8	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	米 黒米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 かぶ(葉) 大根葉 しゆんぎくせりねぎ 干し椎茸 かぶ 大根	585 25.6	
9	水	○	サンマー麺		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
10	木	○	八宝おこわ		ワンタンスープ		大根の土佐和え	豚肉 むきえび なたのかつお節 牛乳	米もち米 ワンタンの皮 ごま油 米油 ごま	人参 チンゲンサイ 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	581 24
11	金	○	ごはん	煮魚(かじき)	野菜炒め	白玉雑煮	めかじき 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	
15	火	○	小豆ごはん	鯖の竜田揚げ	白菜のゆず風味	玉ねぎのみそ汁	あずき 鯖 みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 じゃがいも	こまつな にんじん 生姜 はくさい ゆず 玉葱	605 25	
16	水	○	麦ごはん	四川豆腐	春雨サラダ	りんご	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 小麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ 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	
17	木	○	菜飯	ひじき入り厚焼き玉子	ごま和え	野菜のみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 小麦 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	金	○	丸パン	シェパードパイ		スコッチブロス		豚肉 ひよこまめ ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも 押麦 米油 バター オリーブ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム ねぎ セロリー キャベツ	650 26
21	月	○	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 ウィナー 牛乳 生クリーム	米 小麦 じゃがいも 食パン バター 米油 サラダ油	人参 青ヒマン 赤ヒマン 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
22	火	○	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 にぎす	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	627 25.3
23	水	○	ごはん	豆腐入りハンバーグ	コーンサラダ	ベーコンと白菜のスープ		豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 牛乳	米 パン粉 砂糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし	602 24.6
24	木	○	コッペパン	いちごジャム	カレーシチュー		ツナドレサラダ	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん いちごジャム にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	592 21.8
25	金	○	かてめし	ゼリーフライ		のっぺい汁		油揚げ 凍り豆腐 おから 豚肉 牛乳 昆布	米 小麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 薄力粉 さといも こんにやく でん粉 米油 竹輪ふ	にんじん さやいんげん ごぼう 玉葱 ねぎ だいこん	583 18.2
28	月	○	麦ごはん	鮭の塩焼き	五目金平	豚汁		鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	594 27
29	火	○	ごはん	くじらの竜田揚げ	もやしのごまサラダ	具だくさん汁		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	596 28.6
30	水	○	トピウオのドライカレー		練馬のキャベツのサラダ		あしたばミルクゼリー	豚肉 とびうお 牛乳 粉寒天 生クリーム	米 砂糖 米油	にんじん 青ピーマン あしたば にんにく 生姜 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	603 23.1
31	水	○	あぶ玉丼	白菜漬け		みぞれ汁		油揚げ 竹輪 たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 玉葱 グリンピース はくさい きゅうり えのきたけ ねぎ だいこん	661 25.5

※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、どれも意味があるものです。

七草

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)	604	23.8	19.6	319	2	245	0.38	0.51	27	4.1	2.7
中学年	650	32.0	21	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2