



# 1月のこんだて表



令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
8	金	○	くろまい 黒米ごはん まつかぜや 松風焼き ななくさる 七草汁 正月・七草献立	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 卵 みそとり肉	米 黒米 米粉 砂糖 ごま油 ごま でん粉	ねぎ にんじん 干しいたけ かぶ かぶ(葉) 大根 春菊 せり	598	16.7
9	土	○	サンマー <sup>めん</sup> 麺 キャラメルポテト	豚肉 牛乳	中華めん ごま油 米油 でん粉さつま芋 砂糖 バター アーモンド	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし さやえんどう	708	13.0
12	火	○	キンピラごはん ししゃものから揚げ <sup>あ</sup> 白玉雑煮 <sup>しらたまご</sup> 鏡開き献立	油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉	米 ごま油 砂糖 米油 片栗粉 白玉団子	ごぼう にんじん グリーンピース 大根 小松菜	641	15.0
13	水	○	ごぼう入りドライカレー カラフルソテー	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 小麦 米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマンにんじん レーズン 小松菜 コーン 赤ピーマン	641	14.3
14	木	○	はっほう 八宝おこわ ワンタンスープ はれひめ(柑橘類) <sup>かんきつ</sup>	豚肉 えび なたと 牛乳	米 もち米 ごま油 米油 ワンタンの皮	にんじん たけのこ 干しいたけ コーングリーンピース もやし 白菜 ねぎチンゲンサイ 生姜 にんにく はれひめ	604	16.1
15	金	○	あずきごはん <sup>しろみ</sup> 白身魚の野菜あんかけ <sup>さかな</sup> 真だくさんみそ汁 <sup>じる</sup> 小正月献立	小豆 牛乳 たら 豆腐 みそ	米 米油 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	たけのこ もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	605	22.1
18	月	○	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯 四川豆腐 <sup>しせんどう</sup> わかめとたまごのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ 卵	米 小麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	600	15.9
19	火	○	サイコロステーキライス ココロ <sup>やさしい</sup> 野菜ときのこのスープ いちご 食育の日(和牛)	牛肉 牛乳 ベーコン	米 小麦 バター 米ぬか油	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 いちご	703	11.3
20	水	○	おやこ <sup>どん</sup> 親子丼 じゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup>	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 小麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ねぎ 小松菜	598	15.6
21	木	○	ロールトースト <sup>ふゆ</sup> 冬野菜のポトフ いよかん(柑橘類) <sup>かんきつ</sup>	ハム チーズ 牛乳 豚肉 ウィナー ベーコン	食パン 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ かぶ かぶ(葉) ごぼう キャベツ パセリ いよかん	604	17.7
22	金	○	ねりま <sup>にんじん</sup> の人参ごはん 鯖の文化干し <sup>さば</sup> じゃが芋 <sup>いも</sup> のうま煮 <sup>に</sup>	牛乳 鯖 とり肉	米 ごま油 ごま 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん 生姜 たまねぎ さやいんげん	696	14.0
25	月	○	むぎ <sup>はん</sup> 麦ご飯 鮭の塩焼き <sup>さけ</sup> 豚汁 <sup>しおや</sup> のりの佃煮 <sup>つくだに</sup>	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそのり	米 小麦 米油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	598	19.8
26	火	○	コッパパン いちごジャム カレーシチュー <sup>あおな</sup> 青菜とコーンのソテー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	コッパパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 コーン	645	14.4
27	水	○	ごはん <sup>はん</sup> くじらの竜田揚げ <sup>たつたあ</sup> 野菜スープ <sup>やさしい</sup>	牛乳 くじら肉 豚肉	米 米油 でん粉 米油	生姜 たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜	605	18.4
28	木	○	スパゲティミートソース もやしとコーンのソテー	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト パセリ もやし コーン	629	16.2
29	金	○	あしたばごはん はちじょうじま <sup>あ</sup> 八丈島のさつま揚げ さつま汁 <sup>じる</sup>	牛乳 まだい むろあじ 豆腐 卵 豚肉 油揚げみそ	米 小麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋	あしたば にんじん ごぼう 生姜 大根 ねぎ	681	17.3

学校給食週間

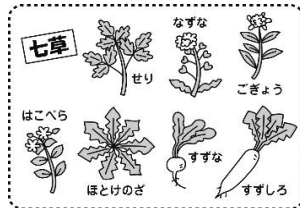
食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆ご希望・ご感想・お勧め料理など  
学校へお寄せください。

1月11日は  
「鏡開き」です。



無病息災を  
願うんだよ



今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。  
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。



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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	635	16.0	29.1	2.4	325	91	2.1	251	0.39	0.53	30	4.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上