

1月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
8	木	○	ごはん 七草すいとん さけ 鮭のてりやき 野菜ごまあえ	とりにく さけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたまこ こむぎこ さとう ごま	にんじん せり だいこん かぶ こまつな ごぼう はくさい ねぎ しょうが もやし	628 30
9	金	○	揚げパン ブロッコリーのクリーム煮 くだもの (いよかん)	きなこ とりにく チーズ レンズまめ ギゅうにゅう なまクリーム	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム いよかん	659 26.8
13	火	○	カレーライス お豆のソテー	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ 七り りんご きゅうり	658 19.1
14	水	○	ごはん 白雪汁 松風焼き キャベツのごま酢あえ	けずりぶし とりにく みそ はんぺん ぶたにく たまご ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ くずこ ばんこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ ほししいたけ	663 30.3
15	木	○	わかめごはん 肉じゃが 野菜チップ	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら さつまいも	にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ごぼう	634 19.5
16	金	○	五目うどん てんぷら (か) 芋芋サラダ	けずりぶし ぶたにく みそ あぶらあげ いか たまご ぎゅうにゅう わかめ	うどん こむぎこ じゃがいも さつまいも あぶら マヨネーズ	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	638 28.5
19	月	○	中華おこわ 中華風コンソープ 中華サラダ	ぶたにく ハム ギゅうにゅう	こめ もちごめ じゃがいも でんぶん マロニー さとう ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな たけのこ もやし グリルたまねぎ ほししいたけ クリームしょうが きゅうり	634 23.5
20	火	○	黒ごまトースト ポトフ 味噌ドレッシング いちご	ベーコン ウィナー みそ ぶたにく ギゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マーガリン ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし いちご	618 21.1
21	水	○	サーモンクリームパゲティ 大豆サラダ くだもの (リンゴ 1/4)	ベーコン さけ だいず ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パスタ こむぎこ さとう 卵-ブツ あぶら パター ごまあぶら	ほうれんそう にんじん りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり きりぼしだいこん	637 27.8
22	木	○	ごはん 芋団子汁 鯖のみそだれ ほうれん草の磯和え	とりにく けずりぶし みそ かじきまぐろ ギゅうにゅう のり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ	622 29.3
23	金	○	ガーリックトースト ポークビーンズ 南蛮サラダ	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう わかめ	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら ごまあぶら	にんじん トマト にんにく 七り マッシュルーム たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	602 26.6
26	月	○	みそラーメン じゃが芋のバター醤油 くだもの (みかん)	ぶたにく みそ ギゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも あぶら 油 ごまあぶら バター	にんじん たまねぎ きやべつ 七り もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ みかん	638 23.2
27	火	○	ごはん 白玉汁 クジラの竜田揚げ おひたし	ぶたにく けずりぶし くじらにく ギゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ しらたまこ でんぶん ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ はくさい しょうが キャベツ	668 32.9
28	水	○	コッペパン 手作りみかんジャム かぼちゃのカーシュ パリパリサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	パン くずこ じゃがいも パター こむぎこ しゅうまいのかわ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ みかんかん にんにく たまねぎ ホルモン マッシュルーム きゅうり キャベツ	614 21.4
29	木	○	ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼 きりぼしだいこん 含煮 おひたし	けずりぶし とりにく こぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ なまわかめ	こめ おおむぎ こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ にんにく きりぼしだいこん	657 29.5
30	金	○	たくあんごはん かき揚げ むらくも汁	いか むきえび けずりぶし とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう しらす こんぶ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん くずこ ごま ごまあぶら	にんじん たくあん たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ	652 30.8

☆ 今月のメニューから

27日 クジラの竜田揚げ

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ทั่วประเทศの給食メニューです。

30日 たくあんごはん

ねりまくないさん 練馬区内産のたくあん漬けを使用します。

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 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 ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	639	26.3	19.8	345	2.5	302	0.49	0.57	43	6.2	2.6
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学生》

*1月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉・千葉	ほうれんそう	東京・埼玉	こまつな	埼玉	米	26年産青森県まっしぐら
じゃがいも	長崎・鹿児島	もやし	栃木	キャベツ	愛知	卵	茨城
大根	千葉・神奈川	きゅうり	群馬・高知	にんにく	青森	豚肉	千葉・群馬
ねぎ	茨城・千葉・埼玉	ごぼう	青森	セロリ	静岡・愛知・千葉	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道	しょうが	高知	さつまいも	茨城・千葉	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
はくさい	茨城・群馬	かぼちゃ	沖縄・鹿児島	さといも	埼玉・愛媛	みかん	静岡・和歌山・愛媛