



# 1月の献立

平成27年度 練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
8	金	牛乳 黒豆と昆布のごはん ぶりの幽庵焼き 七草すいとん	牛乳 鶏肉 黒豆 油揚げ ぶり 昆布	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉 米油	にんじん せり 干しいたけ しょうが ゆず だいこん もやし はくさい かぶ	655 31.2	<b>8(金) 黒豆と昆布の ごはん</b> お正月料理によく使われる、黒豆と昆布を入れたごはんを作ります。  <b>13(水) 豆入り ごぼうチップス</b> 大豆とごぼうを油で揚げて塩をまぶした、かみごたえのある料理です。  <b>26(火) くじらの 竜田揚げ</b> 全国学校給食週間にちなんで、昔の給食でよく出していた、くじらを使った献立を再現します。  <b>29(金) たくあんごはん</b> 練馬大根を使って、昔ながらの製法で作られたたくあんを使って作ります。しっかり味わいましょう。
12	火	ジョア(セレクト) ソフトフランスパン 手作りみかんジャム 野菜ソテー ブロッコリーのクリーム煮	ジョア 牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 粉チーズ	ソフトフランス 砂糖 でんぷん 米油 バター じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん(缶) みかんジュース コーン マッシュルーム もやし キャベツ	581 25.5	
13	水	牛乳 中華おこわ にらたまスープ 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 大豆	米 もち米 米油 でんぷん ごま油	にんじん にら たけのこ 干しいたけ にんにく グリーンピース ごぼう	622 24.8	
14	木	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 和風サラダ	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	620 28.7	
15	金	牛乳 バターライス ポークストロガノフ ガーリックサラダ タ焼けゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 粉寒天	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	トマト(缶) にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく オリーブオイル	667 20.5	
18	月	牛乳 わかめごはん 松風焼き すまし汁 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 うずら豆 わかめ	米 麦 砂糖 パン粉 ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ たけのこ えのき	677 29.4	
19	火	牛乳 ミルクパン おからコロケ ベーコンと白菜のスープ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 ベーコン チーズ	ミルク 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい もやし みかん	680 28.1	
20	水	牛乳 じゃことごまのごはん 焼き豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 ごま 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい もやし きゅうり	648 29.2	
21	木	牛乳 大豆入りひじきごはん にぎすの南蛮漬け みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 にぎす みそ 豆腐 ひじき	米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも 米油	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	643 29.1	
22	金	牛乳 担々麺 うずら煮卵 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 粉寒天	中華めん 砂糖 米油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ 黄桃(缶)	655 25.5	
25	月	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き 豚汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鮭 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	615 30.8	
26	火	牛乳 コッペパン くじらの竜田揚げ クリームスープ 炒めキャベツ	牛乳 くじら肉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン でんぷん じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	611 30.4	
27	水	牛乳 カレーライス 大根サラダ くだもの(いちご)	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり いちご	629 18.2	
28	木	牛乳 とびうおのそぼろごはん むらくも汁 大学いも	牛乳 とびうお みそ 豆腐 鶏卵	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん さつまいも 水あめ 米油 ごま	にんじん いんげん こまつな しょうが ごぼう 干しいたけ ねぎ	676 24.6	
29	金	牛乳 たくあんごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 白菜のゆず風味	牛乳 のり 豚肉 大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん いんげん こまつな たくあん たまねぎ はくさい ゆず	640 29.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
1月分平均	641	27.0	19.8(27.8%)	372	2.7	296		0.45		0.55		27		5.4	3.0
摂取基準	640	24 18~32	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

## <1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県	いんげん	沖縄県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	かぶ	千葉県	さといも	埼玉県	鶏卵	茨城県
にんじん	千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	さつまいも	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	埼玉県 栃木県 千葉県	だいこん	茨城県 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	練馬区 愛知県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都 埼玉県 千葉県		
にら	栃木県 茨城県	セロリ	静岡県	えのきたけ	新潟県 長野県		