



1月の献立

平成28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)	
10	火	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 砂糖 小麦粉 白玉粉 米油	にんじん せり 干し椎茸 しょうが ゆず 大根 もやし はくさい かぶ	657 31.2	10(火) ぶりの幽庵焼き ゆず果汁を加えたしょうゆダレにぶりをつけこんで、オーブンで焼きます。ゆずの香りを楽しんでくださいね。
11	水	牛乳 ツナチーズトースト ポトフ	牛乳 ツナ ベーコン ウィンナー 豚肉 チーズ	食パン じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん レモン たまねぎ にんにく キャベツ	650 26.4	
12	木	牛乳 チャーハン ビーフンスープ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米 麦 ビーフン 米油 ごま油	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ みかん	576 21.6	
13	金	牛乳 しらすごはん 松風焼き すまし汁 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 つずら豆 しらす干し	米 麦 パン粉 砂糖 ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸 たけのこ えのき	626 28.0	
16	月	牛乳 胚芽ごはん さばのピリ辛焼き 五目みそ汁 もやしとにらの炒めもの	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	胚芽米 砂糖 ごま じゃがいも 米油 こんにゃく	にんじん にら にんにく ねぎ しょうが だいこん えのき もやし	597 28.2	
17	火	牛乳 担々めん 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 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし たまねぎ ねぎ 黄桃(缶)	655 25.5	
18	水	牛乳 あぶたま井 野菜の磯辺和え	牛乳 油揚げ 鶏卵 糸削り のり	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく	こまつな にんじん 干し椎茸 たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	588 23.1	
19	木	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	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 有塩バター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム(缶) もやし きゅうり コーン	619 19.8	
20	金	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし きゅうり	583 22.7	
23	月	牛乳 ごまごはん 豚肉と大根のうま煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく さといも 米油 ごま油	にんじん しょうが だいこん はくさい きゅうり キャベツ	579 21.6	
24	火	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 米油 ごま こんにゃく 砂糖 でんぷん 水あめ さつまいも	にんじん いんげん ねぎ こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸	675 24.7	
25	水	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 豚肉 大豆 凍り豆腐 のり 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 ねぎ こまつな たくあん たまねぎ はくさい ゆず	640 29.2	
26	木	牛乳 コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	586 21.9	
27	金	牛乳 わかめごはん おからコロッセ 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 みそ わかめ チーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ポテトフレーク パン粉 米油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	664 25.3	
30	月	牛乳 練馬ごはん わかさぎのから揚げ のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 わかさぎ	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん ごま 米油	こまつな にんじん ねぎ だいこん	584 24.7	
31	火	牛乳 チキンカレー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 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	640 19.3	

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	たんぱく質	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
1月分平均	620	24.6	20.0(29.0%)	357	2.3	285		0.41		0.54		24		4.5	2.8
摂取基準	640	20 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	長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	群馬県 千葉県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 茨城県 千葉県	セロリ	静岡県 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 愛知県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 宮城県	だいこん	練馬区 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
にら	栃木県 茨城県	さつまいも	茨城県	かぶ	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