



# 1月の献立

平成29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)			
9	火	牛乳 ゆかりごはん さばのねぎみそかけ 七草すいとん	牛乳 さば みそ 削り節 鶏肉	米 砂糖 小麦粉 白玉粉	にんじん せり ねぎ だいこん もやし はくさい かぶ	629 28.0	<b>9(火) 七草すいとん</b>  七草にちなんだ 献立です。もち もちとした手作 りのすいとんが 入っています。		
10	水	牛乳 チャーハン 広東スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ねぎ たまねぎ グリンピース しょうが たけのこ	578 25.6			
11	木	牛乳 担々めん うずら煮卵 くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 みそ うずら卵	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 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ ぼんかん	624 25.3			
12	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	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) セロリ にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	612 19.5			
15	月	牛乳 こんぶごはん 焼きししゃもの南蛮漬け すまし汁 金時豆の甘煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 金時豆 昆布 ししゃも	米 砂糖 米油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ ごぼう ねぎ たけのこ えのき	598 28.7		<b>15(月) 金時豆の甘煮</b>	
16	火	牛乳 五目うどん 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ	640 21.0			
17	水	牛乳 豆腐の中華煮丼 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	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 キャベツ きゅうり	588 25.4		給食室の大きな 釜を使って、金 時豆をふっくら やわらかく煮ま す。	
18	木	牛乳 ミルクパン おからコロック ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 ベーコン チーズ	シロップ 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホトケル パン粉 米油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい もやし	647 27.4			
19	金	牛乳 あぶたま丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏卵 かまぼこ みそ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ グリンピース	663 26.9			<b>26(金) むろあじ しょうまい!</b>
22	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のうま煮 野菜チップ	牛乳 豚肉 うずら卵	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも 米油	にんじん かぼちゃ しょうが だいこん はくさい ごぼう れんこん	600 20.9			
23	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポトフ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん いんげん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ みかん	608 21.5			
24	水	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 麦 こんにやく さといも 砂糖 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	580 29.9			
25	木	牛乳 ブルコギ丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん なら たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく たけのこ ねぎ	580 23.4	<b>30(火) くしや 竜田揚げ</b>		
26	金	牛乳 練馬大根のたくあんごはん むろあじしょうまい さつま汁 糸寒天サラダ	牛乳 むろあじ 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 米みそ 糸寒天	米 麦 砂糖 でんぷん かつおの皮 さつまいも ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな たくあん 干しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが グリンピース だいこん きゅうり	645 27.2			
29	月	牛乳 こぎつねごはん どさんこ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鮭 みそ アガー	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん コーン りんごジュース	600 25.2	24日~30日は 全国学校給食週 間です。最終日 のこの日は、昔 の給食でよく出 ていたくじらの 献立を再現しま す。		
30	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	ジャパソ 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 セロリ たまねぎ キャベツ	615 30.5			
31	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ コーン	668 22.6			

※ 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
1月分平均	616	25.2	18.9(27.6%)	348	2.4	281	0.43	0.52	26	4.5	2.9	
摂取基準	640	20	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	
		18~32										