



1月の献立

平成30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	火	牛乳 昆布ごはん ぶりの幽庵焼き 七草すいとん	牛乳 鶏肉 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 しょうが 干しいたけ ごぼう ゆず だいこん もやし はくさい かぶ	662 30.4	11(金) あぶたま丼 たっぶりの油揚げ、野菜、干しいたけ、かまぼこを卵でとし、ごはんにかけて食べます。 25(金) *かてめし *ゼリーフライ ~日本の郷土料理~ ☆埼玉県☆ 「かてめし」は秩父地域の郷土料理です。ごはんの量を増やすための具を「かて」ということが名前の由来です。「ゼリーフライ」は行田市のB級グルメです。小判の形をしていることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったと伝えられています。 28(月) ツナとポテトのパリッと揚げ ツナ、じゃがいも、チーズを混ぜ合わせたものを、ぎょうざの皮に包んで揚げます。
9	水	牛乳 じゃことごまのごはん 豚肉と大根のうま煮 野菜チップ	牛乳 豚肉 うずら卵 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 さといも ごま 米油	にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが だいこん はくさい れんこん	624 24.3	
10	木	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン えび 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	シロパツ 小麦粉 じゃがいも パン粉 米油 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい	593 23.1	
11	金	牛乳 あぶたま丼 じゃがいものみそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏卵 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 グリーンピース りんご	664 25.8	
15	火	牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 米油	にんじん 干しいたけ だけのこと キャベツ ぼんかん	592 26.9	
16	水	牛乳 バターライス ボークストロガノフ キャベツのマリネ	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 コーン りんご	617 20.6	
17	木	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	622 28.9	
18	金	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 金時豆 わかめ	米 麦 パン粉 砂糖 ごま	にんじん ほうれんそう 干しいたけ だけのこと えのきたけ ねぎ	638 26.7	
21	月	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのから揚げ けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき わかさぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん さといも 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	586 26.4	
22	火	牛乳 パジルトースト ABCスープ キャロットソースサラダ ココアムース	牛乳 鶏肉 アガー 生クリーム	食パン マカロニ 砂糖 バター 米油	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	598 19.2	
23	水	牛乳 カレーライス ナムル	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり	623 18.5	
24	木	牛乳 練馬大根のたくあんごはん 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 凍り豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん いんげん こまつな たくあん ゆず たまねぎ はくさい	593 22.3	
25	金	牛乳 かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 おから 鶏肉	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 じゃがいも パン粉 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ だいこん	581 20.7	
28	月	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	675 24.7	
29	火	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	
30	水	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 キャベツ もやし	597 30.5	
31	木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナとポテトのパリッと揚げ 卵と野菜のスープ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 チーズ	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも ぎょうざの皮 でんぷん バター	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ みかん	642 22.4	

※ 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	B2	C	g	g
1月分平均	617	24.3	19.6(28.6%)	350	2.3	292		0.40	0.54	28	4.7	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