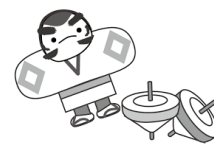




# 1月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
8	火	○	ツナドック チリコンカン フレンチサラダ くだもの果物	ツナ 豚肉 大豆	牛乳	コッペパン 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 油	人参 パセリ トマト缶	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 果物 【からし】 【チリパウダー】	エネルギー たんぱく質	690 kcal 28.9 g
9	水	○	黒豆ごはん 紅白なます 松風焼き ななくさ 七草汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 黒豆 みそ	牛乳 昆布	米 もち米 パン粉 砂糖	白ごま 油	人参 小松菜 みつば	大根 ねぎ 白菜 かぶ 干し椎茸 ゆず	エネルギー たんぱく質	606 kcal 26.3 g
10	木	○	ごはん 豆腐のまさご揚げ ごまあえ さつま芋のみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 でんぶん さつまいも 砂糖	白すりごま	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 白菜 しめじ グリーンピース	エネルギー たんぱく質	656 kcal 22.4 g
11	金	○	ごはん みそドレサラダ 親子煮 おくら しらたま 小倉白玉	鶏肉 小豆 卵 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 白玉粉	ごま油 油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 えだまめ	エネルギー たんぱく質	685 kcal 22.8 g
15	火	○	あずきごはん ゆかり大根 おでん いももち	ささげ 焼きちくわ 京がんもどき	牛乳 昆布 チーズ	米 砂糖 じゃがいも ちくわ麩 でんぶん こんにゃく	黒ごま	人参 ゆかり	大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質	643 kcal 21.5 g
16	水	○	ごはん ぶりの照り焼き 和風サラダ さつま汁	ぶり 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく	白ごま 油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ 生姜	エネルギー たんぱく質	666 kcal 30.1 g
17	木	○	豚肉チャーハン 炒めビーフン にらたまスープ くだもの果物	ベーコン 豚肉 いか 鶏肉 卵	牛乳	米 でんぶん ビーフン じゃがいも	油	人参 にら ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 もやし ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 果物	エネルギー たんぱく質	619 kcal 22.7 g
18	金	○	ひじきごはん 大根のそぼろあんかけ 石狩汁	鮭 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	油	人参 小松菜 こねぎ	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ えだまめ 生姜	エネルギー たんぱく質	622 kcal 30.2 g
21	月	○	丸パン 魚のレモン焼き カラフルサラダ さつま芋のポタージュ	鮭	牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 さつまいも	バター 油	赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり セロリ コーン えだまめ レモン マッシュルーム 【からし】	エネルギー たんぱく質	613 kcal 29.4 g
22	火	○	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 野菜の酢みそあえ くだもの果物	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	米 砂糖	油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう もやし 果物	エネルギー たんぱく質	644 kcal 22.5 g
23	水	○	ごはん チャプチェ みそワタンスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	米 はるさめ ワタンの皮	ごま油	人参 にら 赤ピーマン 青梗菜	白菜 玉ねぎ 生姜 れんこん もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく りんご 【コチュジャン】	エネルギー たんぱく質	621 kcal 18.6 g
24	木	○	ごはん ごぼう入りつくね 梅のりあえ けんちん汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 のり	米 でんぶん さといも 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ ねり梅 生姜	エネルギー たんぱく質	626 kcal 24.9 g
25	金	○	ごはん わかさぎの天ぷら 五目きんぴら 野菜みそ汁	さつま揚げ 卵 鶏肉 みそ	牛乳 わかさぎ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう 竹の子【唐辛子】	エネルギー たんぱく質	622 kcal 27.7 g
28	月	○	ごはん 鮭の塩焼き お浸し みそすいとん汁	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さといも 小麦粉 砂糖 白玉粉	油	人参 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質	614 kcal 28.2 g
29	火	○	ミルクパン ボイルキャベツ 鯨の竜田揚げ クリームスープ	くじら肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 でんぶん	バター 油	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン 生姜	エネルギー たんぱく質	632 kcal 30.2 g
30	水	○	スパゲティミートソース バジドレサラダ くだもの果物	豚肉	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	人参 パセリ バジル	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし マッシュルーム にんにく 生姜 果物【からし】	エネルギー たんぱく質	657 kcal 24.1 g
31	木	○	ポークカレー カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃがいも	バター 油	人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 レモン にんにく 生姜 りんご【カレー粉】 【ガラムマサラ】	エネルギー たんぱく質	664 kcal 21.6 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

※果物は、いよかん、りんご、みかん、いちごの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 / μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 1月平均	640	25.4	19.9	352	2.5	234	0.4	0.53	34	4.7	2.4
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

