

1月の献立表

平成25年 練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
8	火	カレーライス ふくじんづけ ひじき入り野菜ソテー	牛乳 豚肉 生クリーム ひじき	米 麦 小麦粉 バター じゃがいも 油 ざらめ	にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン ふくじんづけ 大根	698 21.4
9	水	ココアパン アーモンド炒め ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	ココアパン さとう アーモンド じゃがいも 油	にんじん きゃべつ もやし 玉ねぎ パセリ	636 26.9
10	木	麦ごはん マーボー豆腐 コーンポテト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 さとう 油 バター でん粉 じゃがいも ごま油	にんじん なら 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ コーン	688 26.5
11	金	揚げパン くだもの 白玉雑煮	牛乳 鶏肉 きな粉	コッパン 油 里芋 グラニュー糖 白玉団子	くだもの にんじん 大根 かぶ せり 長ねぎ くだもの	657 27.2
14	月	成人の日				
15	火	キャロットライス ほうれん草入りキッシュ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム チーズ	米 さとう じゃがいも ごま ごま油 油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん きゃべつ	691 26.6
16	水	みそかつ丼 すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 小麦粉 パン粉 三温糖 油 ごま	にんじん 小松菜 大根 きゃべつ えのき茸	651 27.5
17	木	ガーリックトースト くだもの 鶏とブロッコリーのクリーム煮	ミルクコーヒー 牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	ソフトフランスパン バター じゃがいも 小麦粉 油	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム くだもの	680 24.0
18	金	豚肉ごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも みそじる	牛乳 豚肉 油揚 みそ 豆腐 ししゃも わかめ	米 さとう 油	小松菜 にんじん 長ねぎ 大根 さやえんどう ごぼう 干し椎茸	608 29.6
21	月	菜飯 さばごまみそかけ 土佐煮 かきたまじる	牛乳 さば みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 ごま さとう でん粉	大根 にんじん えのき茸 長ねぎ ほうれん草 きゃべつ	621 29.2
22	火	黒糖パン ジャンボしゅうまい こぶき芋 白菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	黒糖パン しゅうまいの皮 じゃがいも でん粉	玉ねぎ 白菜 しめじ にんじん 長ねぎ チンゲン菜	650 26.3
23	水	あんかけチャーハン いかソテー くだもの	牛乳 卵 豚肉 いか	米 油 ぐず粉 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 くだもの 白菜 チンゲン菜 もやし きゃべつ	606 22.9
24	木	ごはん 煮びたし じゃがいものカレー煮	牛乳 豚肉 揚ボール	米 油 さとう じゃがいも	白菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ グリーンピース	608 20.9
25	金	丸パン ハンバーグ きゃべつのソテー フライドポテト	牛乳 豚肉 大豆 卵	丸パン パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ にんじん ピーマン	616 24.3
28	月	わかめごはん 大根しょうが煮 いかと里芋の煮物	牛乳 いか さつま揚げ わかめ	米 さとう こんにやく 油 里芋	にんじん さやえんどう 大根 筍 きゃべつ ごぼう	603 23.2
29	火	胚芽パン はちみつ くだもの 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉	胚芽パン はちみつ さとう でん粉 じゃがいも 油	くだもの にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン	695 27.8
30	水	ごはん 松風焼き きゃべつからし醤油煮 ぐずじる	牛乳 豚肉 大豆 卵 みそ 豆腐	米 パン粉 さとう ぐず粉 けしのみ	れんこん にんじん 長ねぎ きゃべつ かぶ 干し椎茸 赤ハブ(カ)	633 27.7
31	木	焼きうどん スイートポテト	牛乳 豚肉 なたと 卵 生クリーム	うどん 油 さつま芋 さとう バター	にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン	616 21.1

「早寝・早起き・朝ごはん」
運動シンボルマーク

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
牛乳は毎日あります。(1月17日は、ミルクコーヒーです。)
ご意見ご要望などを学校へお寄せください。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	645	25.5	20.3(28%)	343	2.5	227	0.39	0.52	25	5.1	2.5
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー	350	3.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満
		13~28	全体の25~30%	140~420							

(家庭数配布)