



早寝・早起・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソポマーク

1月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらぎ			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
		赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をことのえる		
8 木	早宮カレーライス 福神漬け UFOゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 米油 白玉団子	人参 にんにく しょうが 玉葱 切り 福神漬(ごま等) ハイツ	679 kcal 17.4 g	しょうゆ ケレリの素 塩 赤いウ 加ー粉 白こしょう 鶏骨 ローリ ビューレ ターメリッ クス ガムマツ
9 金	鮭ごはん 七草すいとん汁 くだもの	牛乳 鮭マーク 鶏肉	精白米 薄力粉 白玉粉 ごま 米油 ごま油	人参 せり かぶ しょうが 大根 かぶ ねぎ ごぼう くだもの にんにく 白菜 椎茸	620 kcal 25.6 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨
12 月	成人の日					
13 火	こぎつねご飯 ちくわの磯辺揚げ みぞれ汁	牛乳 青のり 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 人参 ごぼう 筍 ねぎ 小松菜 大根 三つ葉	654 kcal 25.6 g	しょうゆ 塩 鶏骨 清酒 オイスター 豆板醤 片栗粉
14 水	ごはん ブルコギ 中華風大根	牛乳 豚肉	精白米 はちみつ 砂糖 米油 ごま ごま油 ラー油	人参 ビーワ にら にんにく しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ 大根 きゅうり	600 kcal 19.9 g	しょうゆ 酒 塩 みりん
15 木	赤飯 魚の照り焼き 和えもの さつま汁	牛乳 プリ 油揚げ 米みそ おかか	精白米 餅米 砂糖 小豆 さつま芋 こんにゃく ごま 米油	ほうれん草 人参 小松菜 もやし ごぼう ねぎ 白菜	658 kcal 28 g	塩 清酒 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ
16 金	ガーリックトースト 冬野菜のボルシチ くだもの	ショア 生クリーム チーズ 豚肉	食パン じゃが芋 砂糖 卵 油 米油 マーガリン	人参 玉葱 トマト キャバツ にんにく ハツ かぶ プアッー 切り くだもの	635 kcal 21.1 g	塩 しょうゆ ローリ 豚骨 黒こしょう 赤いウ ビューレ ケチャッ
19 月	ごはん 肉豆腐 ゆかり大根	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 砂糖 白滝 米油	人参 玉葱 ねぎ 大根 きゅうり ゆかり	645 kcal 24.7 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ
20 火	ごはん 魚の南蛮漬け 香味野菜 かぶの味噌汁 わかさぎ	牛乳 わかさぎ 油揚げ 米みそ おかか	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 ねぎ しょうが もやし きゅうり かぶ 玉ねぎ	635 kcal 26.6 g	しょうゆ 塩 穀物酢 清酒 かつお節 だしこんぶ 白こしょう 一味唐辛子 片栗粉
21 水	黒糖パン 鶏とブロッコリーのクリーム煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 米みそ	黒糖コッパン じゃが芋 薄力粉 バター ごま油 米油 砂糖	人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 きゅうり 赤いウ キャバツ もやし 切り	695 kcal 23.9 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 穀物酢 白いウ ローリ
22 木	中華おこわ いかの香味焼き わかめスープ	牛乳 わかめ 焼き豚 イカ 米みそ 豆腐 カト	精白米 もち米 ごま油 砂糖 米油 ごま	人参 しょうが 干し椎茸 にんにく ねぎ えのき 赤いウ 玉葱 しめじ	605 kcal 35 g	酒 塩 しょうゆ みりん オイスター 白こしょう 鶏骨
23 金	レンコンごはん 焼きししゃも のっぺい汁 くだもの	牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉	精白米 砂糖 米油 ちくわぶ こんにゃく じゃが芋	人参 れんこん 大根 ねぎ くだもの	630 kcal 30.5 g	しょうゆ 塩 みりん 清酒 片栗粉 かつお節 だしこんぶ

1月25日～30日は学校給食週間です。

26 月	【山形県の郷土食～いも煮～】 ごはん ☆いも煮 ごま和え	牛乳 豚肉	精白米 こんにゃく 里芋 砂糖 米油 ごま	人参 ねぎ しょうが ごぼう しめじ 椎茸 まいたけ 大根 ほうれん草 キャバツ	604 kcal 23.5 g	みりん 七味唐辛子 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
27 火	【東京都の郷土食～深川めし～】 ☆深川めし 卵の干草焼き けんちん汁	牛乳 ひじき 生クリーム あさり水煮 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 米油 こんにゃく	人参 ほうれん草 筍 ねぎ 大根 玉ねぎ しょうが ごぼう 三つ葉	628 kcal 27.7 g	しょうゆ 塩 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
28 水	【岩手県の郷土食～盛岡じゃじゃ麺】 ☆盛岡じゃじゃ麺 オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 米みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 しょうが 筍 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり キャバツ 黄パプリカ 玉葱	672 kcal 26.6 g	塩 しょうゆ 片栗粉 清酒 白こしょう 穀物酢 豚骨 豆板醤 くす粉
29 木	【愛知県の郷土食～みそカツ～】 ごはん ☆みそカツ 白玉団子汁	牛乳 豚肉 卵 米みそ 鶏肉	精白米 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 ごま ごま油 白玉団子	人参 小松菜 キャバツ にんにく 大根 ねぎ	712 kcal 29.5 g	塩 白こしょう しょうゆ だしこんぶ 清酒 かつお節
30 金	【福島県の郷土食～こづゆ～】 ごはん 魚西京漬焼き きゃべつの辛子醤油 ☆こづゆ	牛乳 ホクキ 米みそ 乾燥貝柱	精白米 砂糖 里芋 白滝 玉麩 米油	人参 小松菜 キャバツ ねぎ 干し椎茸 ごぼう	609 kcal 26.1 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ からし粉

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16日は、ショアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら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	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 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	643	25.7	19.3(27%)	346	98	2.5	3.2	216	0.31	0.47	21	4.7	2.6
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 18～32	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
			全体の25～30%										未満

(児童数配布)