



早寝・早起・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動ソポルマーク

# 1月の献立表



平成27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き			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 体の調子をととのえる		
8	金	鮭ごはん 七草すいとん汁 くだもの 	牛乳 鮭フレーク 鶏肉	精白米 薄力粉 白玉粉 ごま油 ごま	小松菜 人参 せり かつ かぶの葉 大根 大根の葉 コンク しょうが 干し椎茸 ねぎ くだもの	586 kcal 21.2 g	しょうゆ 清酒 塩 鶏骨 みりん
11	月	<b>成人の日</b>					
12	火	ごはん ブルコギ 大根サラダ 	牛乳 豚肉	精白米 はちみつ 砂糖 米油 ごま ごま油	ピーマン にはら 人参 コンク しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ 大根 きゅうり	574 kcal 18.7 g	しょうゆ 塩 白こしょう 清酒 オイスターソース 豆板醤 片栗粉 みりん 穀物酢
13	水	きなこ揚げパン カレーポークビーンズ UFOゼリー	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃが芋 白玉団子 米油	ハ切 切り コンク しょうが 玉葱 パイ缶 人参	662 kcal 26.1 g	しょうゆ 塩 鶏骨 みりん カチャツ 明 赤りん 加へ粉 黒こしょう ビュレ リース クレソリーの素
14	木	ごはん 魚の幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 冬野菜の豆乳汁	牛乳 イナダ 油揚げ 大豆 鶏肉 米みそ 豆乳 ひじき	精白米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ごま	人参 小松菜 ゆず果汁 かぶ 玉葱 ねぎ	649 kcal 27.1 g	塩 清酒 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ
15	金	レンコンごはん おでん 干草和え 	牛乳 油揚げ 一口がんも きつまつ揚げ 揚げポール 焼き竹輪 つみれ 昆布 はんぺん うすら卵	精白米 砂糖 こんにゃく 竹輪ふ じゃが芋 ごま油 ごま	人参 小松菜 れんこん 大根 もやし	640 kcal 22.7 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 かつお節 穀物酢
18	月	ごはん 肉豆腐 変わり煮浸し	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	精白米 白滝 砂糖 こんにゃく 米油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 ねぎ もやし 干し椎茸	634 kcal 26 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ 一味唐辛子
19	火	ごはん 白身魚の南蛮漬け 白菜の塩昆布和え 豚汁 	牛乳 白干 豚肉 豆腐 米みそ 塩昆布 おかつ	精白米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 米油 ごま	人参 ねぎ しょうが 白菜 ごぼう 大根	640 kcal 25.4 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
20	水	あんかけチャーハン 中華スープ	牛乳 焼き豚 なたと たまご 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 米油	人参 こねぎ 小松菜 コンク しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし 白菜 しめじ	612 kcal 22.2 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 穀物酢 豚骨 みりん くず粉 オイスターソース
21	木	豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きししゃも のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも	精白米 もち米 砂糖 じゃが芋 竹輪ふ こんにゃく 米油	人参 さやえんどう 小松菜 しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	622 kcal 30.8 g	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ 片栗粉
22	金	ピスキューパン 冬野菜のクリームシチュー くだもの 	ジョア 牛乳 たまご 鶏肉 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 薄力粉 たまご 鶏肉 パター アーモンド粉 米油	人参 アーカイバ 切り 切り コンク かぶ 玉葱 くだもの	604 kcal 17.1 g	塩 豚骨 和酒 白こしょう 白りん 明



1月24日～30日は学校給食週間です。



25	月	【愛知県の郷土食～みそカツ～】 ごはん ☆みそカツ キャベツ 白玉団子汁 	牛乳 豚肉 たまご 米みそ 鶏肉	精白米 薄力粉 パン粉 砂糖 白玉団子 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 コンク キャベツ 大根 ねぎ	697 kcal 30.5 g	みりん 白こしょう 清酒 しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ
26	火	【東京都の郷土食～深川めし～】 ☆深川めし 卵の干草焼き 冬の根菜汁	牛乳 あさりの水煮 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ 米みそ ひじき 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 米油	系みつば 人参 ほうれん草 大根 大根の葉 しょうが 玉葱 ごぼう ねぎ	609 kcal 24.3 g	しょうゆ 塩 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
27	水	【山形県の郷土食～いも煮～】 ごはん ☆いも煮 ほうれん草の和え物 	牛乳 豚肉	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖 米油 ごま	人参 ほうれん草 しょうが ごぼう 舞茸 しめじ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	598 kcal 20 g	しょうゆ かつお節 清酒 だしこんぶ みりん 七味唐辛子(ごま)
28	木	【福島県の郷土食～こづゆ～】 ごはん 魚西京漬焼き きゃべつのごま炒め ☆こづゆ	牛乳 タラ 米みそ ほたて貝柱	精白米 砂糖 里芋 白滝 玉葱 ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸 ねぎ	614 kcal 24.5 g	塩 白こしょう しょうゆ だしこんぶ 清酒 かつお節 オイスターソース
29	金	【沖縄県の郷土食～サターアングー～】 五目あんかけやきそば ☆サターアングー	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 かまぼこ たまご	中華麺 砂糖 薄力粉 黒砂糖 ごま油 米油 バター	人参 フグソウ しょうが コンク 菊 もやし 玉葱 白菜 干し椎茸	687 kcal 27.2 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 紹興酒 鶏骨 白こしょう くず粉 バター 片栗粉

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22日は、ジョアです。)

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	629	24.3	19.1(27%)	326	85	2.4	2.9	229	0.27	0.45	15	4.0	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 1.8～3.2	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
			全体の25～30%										未滿

(児童数配布)