



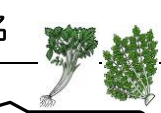
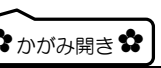





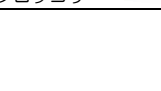



早寝・早起・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソポルマーク

1月の献立表



平成28年度



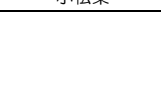

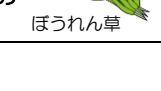
練馬区立早宮小学校

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		
10	火	こぎつね寿司 魚の照り焼き 七草すいとん汁 	牛乳 油揚げ イナダ 鶏肉 焼きのり	精白米 薄力粉 白玉粉 米油 砂糖	人参 さやえんどう せり かぶ 大根 かぶ(葉) 大根(葉) かんぴょう(乾) にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ	619 kcal 25.9 g	しょうゆ 清酒 塩 鶏骨 みりん 穀物酢
11	水	親子丼 干草和え 白玉あずき 	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 小豆	精白米 じゃが芋 砂糖 白玉団子 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリッピス もやし	669 kcal 24.9 g	しょうゆ 塩 かつお節 清酒 だしこんぶ みりん 穀物酢
12	木	ごはん 焼き鮭 大豆とひじきの煮物 白菜入りつくね汁 	牛乳 鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 たまご 米みそ ひじき	精白米 こんにゃく 砂糖 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ 大根 干し椎茸	640 kcal 31.9 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 片栗粉 かつお節 だしこんぶ
13	金	ごはん 根菜の揚げ煮 パミセリスープ ミニトマト 	牛乳 大豆 鶏肉	精白米 さつま芋 砂糖 じゃが芋 パミセリ 米油 ごま	かぼちゃ 人参 小松菜 ミニトマト ごぼう れんこん 切りしょうが にんにく 白菜	635 kcal 18.2 g	塩 清酒 しょうゆ みりん 白りゆ 明 白こしょう 片栗粉 鶏骨
16	月	五目おこわ 魚の香草焼き ワンタンスープ 	牛乳 焼き豚 なると タラ 豚肉 チーズ	精白米 もち米 砂糖 パン粉(乾燥) わかしの皮 ごま油 米油 マヨネーズ	人参 かつお菜 しょうが 干し椎茸 えのき しめじ コンク 白菜 ねぎ パセリ	611 kcal 27.3 g	塩 しょうゆ 酒 白こしょう 白りゆ オリーブオイル 鶏骨
17	火	ごはん 和風豆腐ハンバーグ アーモンド和え 田舎汁 	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ 生揚げ ひじき	精白米 パン粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく アーモンド粉	人参 ほうれん草 玉葱 もやし 大根 しめじ ねぎ	638 kcal 28.5 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ 片栗粉 白こしょう マヨネーズ
18	水	コッパパン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ごまドレサラダ 	ショア 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	コッパパン じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま	人参 ブロッコリー 切り にんにく 玉葱 キャパツ もやし きゅうり ヘルムツ	587 kcal 17.1 g	しょうゆ 塩 穀物酢 白こしょう 白りゆ 鶏骨 明
19	木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 変わり杏仁豆腐 	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 生クリーム	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 なら ほうれん草 にんにく しょうが 干し椎茸 菊 ねぎ もやし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	676 kcal 26 g	塩 しょうゆ 鶏骨 穀物酢 マヨネーズ 酒 豆板醤 片栗粉 粉寒天 一味唐辛子 アーモンドオイル
20	金	ごはん 魚の塩麹焼き 糸寒天のごま酢和え みぞれ汁 	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 糸寒天	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 ほうれん草 もやし キャパツ きゅうり しょうが コンク 大根 ねぎ	605 kcal 27.7 g	酒 しょうゆ みりん 塩麹 穀物酢 鶏骨
23	月	カレーピラフ スペイン風オムレツ ジュリエンヌスープ 	牛乳 鶏肉 ハーブ たまご 豚肉 生クリーム チーズ	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 米油 オリーブ油	人参 ほうれん草 ビーツ しょうが コンク 玉葱 ヘルムツ 切り もやし 白菜 えのき グリッピス	614 kcal 26.1 g	塩 鶏骨 加粉 白こしょう かつお 白りゆ 明 黒こしょう しょうゆ
24	火	ブルコギ丼 トックのスープ みかんゼリー 	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 はちみつ 砂糖 トック 米油 ごま油 ごま	人参 ビーツ なら かつお菜 コンク しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ 干し椎茸 白菜 みかん缶 梨ジュース	663 kcal 20.9 g	塩 オリーブオイル みりん しょうゆ 豆板醤 片栗粉 鶏骨 酒 粉寒天



1月24日～30日は学校給食週間です。
24日は持久走大会のため、25日から日本の郷土料理を紹介します♪



25	水	【～静岡県の郷土料理～】 ごはん ☆桜エビ入りかきあげ ゆかり大根 白玉団子汁 	牛乳 いか 焼き竹輪 たまご 鶏肉 桜えび	精白米 薄力粉 砂糖 白玉団子 米油	人参 糸みつば 小松菜 玉葱 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 しょうが かぶ ねぎ	653 kcal 22.6 g	みりん 鶏骨 清酒 しょうゆ 塩
26	木	【～青森県の郷土料理～】 ごはん 魚のごまみそがけ 南蛮風野菜 ☆せんべい汁 	牛乳 サバ 米みそ 鶏肉	精白米 砂糖 こんにゃく 南部せんべい ごま ごま油 米油	人参 小松菜 ほうれん草 もやし ねぎ しょうが 大根 まいたけ えのき	631 kcal 28.1 g	しょうゆ 塩 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
27	金	【～埼玉県の郷土料理～】 ☆かてめし ☆ゼリーフライ けんちん汁 	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 おから たまご 豆腐 刻み昆布	精白米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 こんにゃく 米油	人参 さやえんどう 小松菜 ごぼう 玉葱 しょうが 大根 ねぎ	623 kcal 21.9 g	しょうゆ かつお節 清酒 だしこんぶ みりん 塩 白こしょう リース
30	月	【～石川県の郷土料理～】 ごはん ☆治部煮 じゃこ入り和風和え くだもの 	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 薄力粉 こんにゃく さつま芋 車麩 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 菊 大根 もやし くだもの	611 kcal 19.6 g	塩 みりん しょうゆ だしこんぶ 清酒 かつお節 穀物酢
31	火	【～長崎県の郷土料理～】 ☆長崎ちゃんぽん MAMA炒め ☆浦上そばろ 	牛乳 豚肉 なたと むきえび いか さつま揚げ	蒸し中華麺 砂糖 こんにゃく ごま油 ラード	人参 切り しょうが コンク もやし キャパツ 玉葱 ねぎ ヘルムツ MAMA ごぼう	614 kcal 25.4 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 紹興酒 鶏骨 白こしょう 豚骨 明

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18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	631	24.5	18.7(27%)	310	86	2.0	2.8	228	0.23	0.44	13	3.8	2.7
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8～3.2	摂取エネルギー 全体の25～30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)