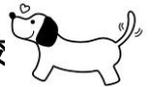




# 平成30年1月の献立

練馬区立開進第二小学校



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力になる	緑: 体の調子をととのえる	
9	火	ふゆやさいかレー ツナサラダ くだもの	鶏肉 レンズまめ ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 米油 バター ごま油	人参 ブロッコリー にんにくしょうが セロリー 玉葱 カリフラワー かぶ キャベツ もやし きんかん	675 22.2
10	水	さけちらし かきたまじる もやしのこみあえ だいずとこざかなのあげに	凍り豆腐 塩鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 たまご 昆布 のりじゃこ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油 米油	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 もやし にんにく しょうが 長ネギ	660 30.2
11	木	とりおこわ しらたまぞうに おかかあえ しるごまプリン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">鏡開きメ</span>	鶏肉 かまぼこ 鶏乳 あずき 生クリーム 牛乳	米 もち米 砂糖 白玉 さといも 米油 練りごま	人参 みつば ぶなしめじ 干し椎茸 大根 キャベツ はくさい 梅 椎茸	684 23.9
12	金	ココアあげパン とうにゅうドレッシングサラダ ポークビーンズ	豆乳 豚肉 大豆 牛乳	ツイストパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 米油 バター	かぶ 人参 トマト缶 キャベツ コーン セロリー 玉葱	674 22.5
15	月	ピロシキサンド ニグスのからあげ ポトフ	豚肉 にぎす ウィンナー 牛乳	ショートニングパン はるさめ くずでん粉 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも ごま油 米油	人参 にらしょうが にんにく もやし はくさい キャベツ 玉葱	633 28.5
16	火	ゆかりごはん はくさいいとんじる あつやきたまご ひじきいりに	たまご 大豆 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 突きこんにやく こんにやく ごま 米油	ゆかり粉 人参 水菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 はくさい 長ネギ	626 25.1
17	水	ピリからみそうどん にしよくてんぶら(イカ・さつまいも)	鶏肉 みそ いか 牛乳	うどん こんにやく 米油 薄力粉 さつまいも	人参 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 長ネギ	726 26.0
18	木	さといもごはん からしあえ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">青森県の 郷土料理</span> なんぶぞうに	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	米 さといも 砂糖 白玉 米油 ごま油	さやいんげん 人参 たかな漬 もやし にんにくしょうが ごぼう 干し椎茸	578 22.0
19	金	ぶたれんこんごはん ちくわぶじる ちやわんむし	豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ かまぼこ たまご 牛乳	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ 米油	人参 糸みつば れんこん しょうが 大根 えのきたけ 長ネギ 干し椎茸 たけのこ ゆず	639 27.6
22	月	チキンライス マカロニスープ こうちゃケーキ	鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 マカロニ 薄力粉 米油 バター アーモンドパウダー	青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	686 22.2
23	火	ドライカレー カリフラワーのマリネ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも バター 米油	人参 青ピーマン さやいんげん にんにくしょうが 玉葱 干しぶどう カリフラワー コーン ビクルス みかん	699 22.7
24	水	きびごはん おからだんごじる あげサメのピリからソース こんにやくあえ	モウカザメ 鶏肉 おから 牛乳	米 きび かたくり粉 薄力粉 砂糖 サラダこんにやく 白玉粉 ごま油 米油	人参 しょうが にんにく 長ネギ 緑豆もやし キャベツ 大根 はくさい	634 23.0
25	木	ホットあんパン もちむぎサラダ コーンクリームスープ	あずき ハム 鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳	丸パン 砂糖 さつまいも もち麦 薄力粉 じゃがいも マーガリン バター 米油	人参 コーン缶 キャベツ 玉葱	663 23.1
26	金	ごはん ポテトスープ フィッシュバーグ もやしソテー	いわし 豚肉 おから ベーコン 鶏肉 牛乳	米 バン粉 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	トマト缶 バジル 人参 チンゲンツァイ 小松菜 玉葱 にんにく もやし	662 25.4
29	月	むぎごはん けんちんじる サバのみそに おひたし	さば みそ 油揚げ 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにやく さといも 米油 ごま油	小松菜 人参 しょうが 長ネギ キャベツ もやし 大根 はくさい	611 25.6
30	火	くじらしょうがごはん くるみあえ みぞれじる	くじら肉 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 押麦 薄力粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごまくるみ 米油	小松菜 人参 しょうが キャベツ なめこ 長ネギ 大根	657 22.5
31	水	しょうゆラーメン うずらのにたまご ブロッコリーいため キャロットゼリー	鶏肉 うずら卵 牛乳	中華めん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	人参 ブロッコリー にんにく しょうが セロリー 長ネギ はくさい もやし オレンジジュース	681 29.3

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります※

1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	食塩 g	
					A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			
1月の平均	658	24.8	322	2.3	251	0.33	0.51	27	4.6	2.7
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5