



1月の献立表



平成24年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
9	水	○	たこめし 七草ひつま汁 変わり煮びたし・みかん	牛乳 まだこ、卵、鶏肉、凍り豆腐 油揚げ	米 白玉粉、小麦粉、こんにやく 砂糖、サラダ油	にんじん、せり、小松菜 ごぼう、干ししいたけ、大根 はくさい、かぶ、ねぎ、みかん	625 26.2
10	木	○	ミルクパン・ハッシュドポテト 揚魚のパーベキューソース ベーコンと野菜のスープ	牛乳 たら、ベーコン、チーズ	ミルクパン でんぶん、小麦粉、砂糖 じゃがいも、サラダ油、バター	にんじん、パセリ、しょうが にんにく、りんご、玉ねぎ キャベツ	655 29.4
11	金	○	キムチチャーハン 豆腐の五目炒め 小松菜とひじきのナムル	牛乳 ベーコン、卵、鶏肉、えび 豆腐、うずら卵、芽ひじき	米 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、小松菜、キムチ しょうが、たけのこ 干ししいたけ、ねぎ、もやし にんにく	626 29.2
15	火	○	大豆入りひじきごはん 笹かまのいそべ揚げ どさんこ汁・変わりごまあえ	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、卵 笹かまぼこ、さけ、みそ ひじき、あおのり、わかめ	米 こんにやく、砂糖、小麦粉 じゃがいも、サラダ油、バター ごま	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ 大根、コーン、ねぎ、もやし	648 30
16	水	○	ジャージャー麺 サモサ ネーブルオレンジ	牛乳 豚肉、中華みそ、みそ 豆板醤	蒸し中華めん 砂糖、くず粉、じゃがいも 小麦粉、餃子の皮、サラダ油 ごま油、米ぬか油	にんじん、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、ねぎ 干ししいたけ、たけのこ 玉ねぎ、ネーブル	668 26
17	木	○	パエリア 魚のしめじ入りマヨネーズ焼き じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉、えび、いか、ホキ みそ、ベーコン、粉チーズ	米 じゃがいも、バター マヨネーズ、サラダ油	にんじん、小松菜、にんにく マッシュルーム、グリーンピース ほんしめじ、玉ねぎ	666 28.3
18	金	○	きんぴらドッグ ネードスープ・大豆入りサラダ すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉、ベーコン、大豆 わかめ、パルアガー	コッペパン 砂糖、じゃがいも、干しうどん ソフトマーガリン、ごま油 サラダ油	にんじん、さやいんげん ごぼう、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、りんご、りんごジュース	631 23.9
21	月	○	だいこんご飯・いかの七味焼き 豆乳仕立て野菜汁 野沢菜のおかか炒め	牛乳 いか、豚肉、油揚げ、みそ 豆乳、花かつお、だし昆布 しらす干し	米 砂糖、こんにやく、じゃがいも サラダ油、ごま油、ごま	ピーマン、にんじん、野沢菜漬 大根、にんにく、しょうが りんご、ごぼう、ねぎ はくさい、もやし	612 28.2
22	火	○	パインパン 卓球ハンバーグ オニオンスープ・キウイ	牛乳 豚肉、絞豆腐、卵 レンズ豆、うずら卵 ベーコン、鶏肉	パン パン粉、じゃがいも、砂糖 サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ コーン、キウイ	652 28.1
23	水	○	ごはん さばのみそ煮・小松菜の煮びたし 沢煮椀・かつおでんぶ	牛乳 まさば、みそ、油揚げ 豚肉、花かつお	米 麦、砂糖、くず粉、ごま	にんじん、小松菜 さやえんどう、しょうが 干ししいたけ、たけのこ 大根、えのきたけ	644 30
24	木	○	食パン・手作りりんごジャム 鶏肉のマスタード焼き ベジタブルスープ・ごまポテト	牛乳 鶏肉、ベーコン	食パン 砂糖、くず粉、じゃがいも コンスタチ、サラダ油、ごま油 バター、ごま	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、りんご りんごジュース	660 25.1
25	金	○	ビビンバ 豆腐シューマイ あっさりワカメスープ	牛乳 豚肉、油揚げ、鶏肉 絞り豆腐、昆布、わかめ	米 砂糖、くず粉、シューマイの皮 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草、にんにく、 しょうが、ぜんまい もやし、しょうが、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ	646 26
28	月	○	トマトライスのえびソースかけ ABCスープ いちご	牛乳 鶏肉、えび、ベーコン 生クリーム	米 小麦粉、じゃがいも、マカロニ バター、サラダ油	トマトジュース、パセリ にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、コーン いちご	678 23.2
29	火	○	ごまきな粉トースト ボルシチ・わかさぎのレモン揚げ 海草サラダ	牛乳 きな粉、豚肉、ベーコン いんげん豆、わかさぎ わかめ	食パン はちみつ、じゃがいも、小麦粉 でんぶん、砂糖、ごま、ごま油 ソフトマーガリン、サラダ油	にんじん、ホールトマト缶詰 しょうが、にんにく、玉ねぎ かぶ、キャベツ、レモン、きゅ うり、もやし	670 26.9
30	水	○	四川みそ豆腐丼 チンゲン菜のスープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉、みそ、八丁みそ 豆板醤、豆腐、鶏肉、卵	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、チンゲン菜 にんにく、しょうが 干ししいたけ、たけのこ 玉ねぎ、清見オレンジ	678 29.4
31	木	○	カレーパン じゃがくん ワンタンスープ	牛乳 豚肉、レンズ豆、卵、みそ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも 砂糖、ワンタンの皮、サラダ油 ローストアーモンド、ごま油	パセリ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、はくさい ねぎ、もやし	630 26.3

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力ください。

今年度の最終引き落としは1月18日(金)です。
前日までに入金をお願い致します。