

# 1月の献立表

平成25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 たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのもととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
9	木	○	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 干しいたけ、大根、はくさい かぶ、ねぎ、みかん	614 26
10	金	○	ミルクパン・ハッシュドポテト 揚魚のバーベキューソース 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 でんぷん、砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター、サラダ油	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	610 28
14	火	○	ごはん・海苔の佃煮 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし・沢煮椀	牛乳 まさば、辛みそ、油揚げ 豚肉、焼きのり	米、麦 砂糖、くず粉	にんじん、小松菜、さやえんどう しょうが、干しいたけ たけのこ、大根、えのきたけ	635 28.9
15	水	○	ナン カレーポークビーンズ パリパリサラダ・夕焼けゼリー	牛乳 豚肉、ウィンナー いんげん豆、生クリーム 粉寒天	ナン じゃがいも、小麦粉、はちみつ ワタンの皮、砂糖、サラダ油 バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり オレンジジュース	690 22.2
16	木	○	チキンライス バミセリスープ わかさぎのレモン揚げ・ネーブルオレンジ	牛乳 鶏肉、ベーコン、わかさぎ	米 じゃがいも、パセリ、小麦粉 でんぷん、砂糖、バター サラダ油	トマトジュース、にんじん ピーマン、玉ねぎ マッシュルーム缶、レモン ネーブル	655 22.9
17	金	○	きんぴらドッグ じゃがいもとベーコンのスープ りんごケーキ	牛乳 豚肉、卵、ベーコン	コッペパン 小麦粉、砂糖、ソフトマーガリン ごま油、バター	さやいんげん、にんじん、ごぼう 小松菜、玉ねぎ、りんご りんごストレートジュース	636 21.2
20	月	○	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、むきえび 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 にんにく、しょうが、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、もやし	626 29.2
21	火	○	ぶどうパン 大根グラタン ABCスープ	牛乳 ベーコン、鶏肉、生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉、パン粉、じゃがいも ABCマカロニ、サラダ油 バター	にんじん、パセリ、大根、玉ねぎ マッシュルーム缶、コーン	636 22.6
22	水	○	菜めし 白身魚の南蛮漬け じゃがいもの甘辛煮・みそ汁	牛乳 ホキ、豆腐、みそ ちりめんじゃこ	米、麦 でんぷん、小麦粉、砂糖 じゃがいも、ごま、サラダ油	青菜、しょうが、ねぎ、玉ねぎ 大根	650 27.3
23	木	○	もちしのだうどん 笹かまのいそべ揚げ はっさく	牛乳 豚肉、油揚げ、卵 笹かまぼこ、あおのり	冷凍うどん 丸もち、砂糖、小麦粉、油	にんじん、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、はっさく	654 27.7
24	金	○	ごはん・手作りふりかけ 豆腐シューマイ どさんこ汁	牛乳 鶏肉、絞り豆腐、豚肉、さけ みそ、花かつお、わかめ ちりめんじゃこ、あおのり	米、麦 シュウマイの皮、じゃがいも ごま油、バター、ごま	にんじん、しょうが、玉ねぎ 大根、コーン、ねぎ	612 26
27	月	○	海の幸ピラフ ココット焼き オニオンスープ	牛乳 むきえび、いか、卵、鶏肉 いんげん豆、ベーコン わかめ、生クリーム	米 じゃがいも、バター、サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ コーン	657 30
28	火	○	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 パン粉、砂糖、くず粉、サラダ油 じゃがいも、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、レモン	653 24.7
29	水	○	四川みそ豆腐丼 中華スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉、みそ、八丁味噌 豆板醤、豆腐	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、干しいたけ、玉ねぎ たけのこ、ねぎ、もやし 清見オレンジ	650 27
30	木	○	ごまきな粉トースト ヌードルスープ 大豆入りサラダ	牛乳 きな粉、ベーコン、豚肉、大豆 わかめ	食パン はちみつ、じゃがいも、砂糖 干しうどん、ソフトマーガリン ごま、サラダ油、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし	608 22.6
31	金	○	だいこんご飯 いかの七味焼き 豆乳仕立て野菜汁・野菜のごまあえ	牛乳 油揚げ、いか、豚肉、みそ 豆乳、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、ごま油	にんじん、ピーマン、ほうれん草 大根、にんにく、しょうが、ねぎ りんご、ごぼう、はくさい、もやし	627 28.4

\* 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。



練馬区立仲町小学校 シンボルマーク

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17日(金)です。  
前日までに入金をお願い致します。