

1月の献立表

令和2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 1人分-Kcal たんぱく質g
				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のになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品	
12	火	○	もちしのだうどん はなやさいのツナカレーいため <small>1月11日は鏡開き</small>	ぶた肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶	うどんもち さとう オリーブ油	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン	619 26.5
13	水	○	なめし まつかぜやき とうにゅうなべ くだもの	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ 豆乳	米 米粒麦 米サラダ油 ごま でん粉 さとう じゃがいも	小松菜 かぶ にんじん 長ねぎ 干しいたけ 大根 白菜 えのきたけ コーン いちご	615 26.3
14	木	○	わふうピラフ エビフライ スコッチブロス	とり肉 牛乳 えび 鶏卵 ウインナー いんげん豆	米 米粒麦 バター 米サラダ油 薄力粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも もち麦	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ	642 24
15	金	○	あずきとさつまいものごはん ぶりのてりやき いりなます みそしる <small>小正月</small>	小豆 牛乳 ぶり 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも 三温糖 ごま 米サラダ油 さとう	れんこん 大根 にんじん 白菜 長ねぎ	622 24.9
18	月	○	はっぼうおこわ にらたまのあますあんかけ ワンタンスープ	ぶた肉 牛乳 鶏卵	米 もち米 ごま油 米サラダ油 じゃがいも さとう でん粉 ワンタンの皮	干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ えのきたけ にら 白菜 小松菜 長ねぎ もやし	622 28.5
19	火	○	だいずいりひじきごはん みそふうみさつまあげ とんじる <small>八丈島産 メダイ使用</small>	芽ひじき ぶた肉 油揚げ 大豆 牛乳 めだい モウカサメ 凍り豆腐 鶏卵 みそ 豆腐	米 米サラダ油 こんにやく さとう 薄力粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん しそ 長ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう 大根	682 34.4
20	水	○	ピザトースト ふゆやさいのみそシチュー	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 みそ 豆乳 白いんげん豆 生クリーム	食パン 米サラダ油 じゃがいも さといも バター 薄力粉	たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく かぶ ブロッコリー トマトピューレ トマトペースト	620 23.5
21	木	○	じゃこいりわかめごはん ちくぜんに わかさぎのかんろに くだもの	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 わかさぎ	米 米粒麦 ごま こんにやく さといも ごま油 さとう 揚げ油 でん粉	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ さやいんげん しょうがりんご	634 24.4
22	金	○	あぶらぶどんぶり こまつなのびたし いがぐりくん	鶏卵 牛乳 油揚げ	米 米粒麦 油麩 さとう くす粉 揚げ油 さつまいも バター 栗 薄力粉 そうめん	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 小松菜	725 21.3
25	月	○	ミルクパン てづくりみかんジャム くじらのカレー たつたあげ キャベツいりコーンポタージュ <small>懐かしの食材</small>	牛乳 くら肉 生クリーム	ミルクパン さとう コーンスターチ 揚げ油 でん粉 薄力粉 バター 米サラダ油	みかん缶 オレンジジュース にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	672 30.4
26	火	○	みそラーメン あおのりピーズポテト ミニトマト	みそ ぶた肉 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米サラダ油 ラード ごま油 ごま 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら 長ねぎ ミニトマト	657 25.4
27	水	○	わぎゅうのカレー じゃこいりサラダ <small>和牛肉応援事業</small>	牛肉(和牛) 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	698 21.9
28	木	○	ごはん めかじきのねぎみそやき タイピーエン くだもの <small>熊本県</small>	牛乳 めかじき みそ ぶた肉 なると えび いか うすら卵	米 米粒麦 米サラダ油 春雨 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ コーン 白菜 小松菜 テコボン	602 28.1
29	金	○	しおこんぶバターしょうゆごはん ムロアジのハンバーグ みたくさんみそしる <small>東京食材</small>	塩昆布 東京牛乳 むろあじ ぶた肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 バター ごま パン粉 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんにく 大根 長ねぎ	618 26.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食費の納入にご協力くださり、ありがとうございました。

早ね早おき朝ごはん

