



# 1月のこんだてひょう

今月の給食目標:行事に合わせた給食を学びましょう

平成 27 年		早寝 早起き 朝ご飯		練馬区立南町小学校											
日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとロメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
8	木	○	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草すまし汁 7日七草がゆ	鶏肉ひき肉 大豆(水煮) たまご 赤みそ 削り節 鶏肉モモ肉 牛乳 こんぶ	精白米 パン粉(生) 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま	にんじん かぶ(葉) だいこん葉 こまつな ねぎ 干し椎茸 だいこん かぶ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 28 17 3.2	Kcal g g g	あけましておめで とうございま す。					
9	金	○	ひじきご飯 ぶりの照り焼き 野菜けんちん 果物(みかん) みかんの日	鶏肉ひき肉 油揚げ こんぶ 大豆(水煮) ぶり 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき	精白米 上白糖 さとも 米ぬか油	にんじん さやえんどう だいこん葉 こんにゃくしょうが ごぼう だいこん ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 29.1 21.7 3.6	Kcal g g g	みかんのビタミ ンCは体の抵 抗力を高めてく れます。					
13	火	○	田舎うどん チーズいそべもち 果物(いよかん) 鏡開きメニュー	削り節 鶏肉モモ 油揚げ こんぶ プロセスチーズ 焼きのり 牛乳	うどん じゃがいも もち 米ぬか油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 26 19.9 3.2	Kcal g g g	鏡開きはお供 えのお餅をお 汁粉などにして 食べます。					
14	水	○	チリビーンズドッグ ガーリックフライドポテト コーンポタージュ	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 セロリー ホールコーン クリームコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 24.4 27.5 3.4	Kcal g g g	パンには水煮 の大豆をみじ ん切りにして入 れてあります。					
15	木	○	じゃこわかめご飯 おから入り真珠団子 大根のべっこう煮	おから 豚ひき肉 たまご 豚肩肉 削り節 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ(水煮缶詰) ねぎ 干し椎茸 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 25.6 19.7 2.1	Kcal g g g	真珠団子は肉 団子に餅米を まぶして蒸しま す。					
16	金	○	五穀ご飯 焼きほっけ キャベツのおかかあえ さつま汁	あずき(乾) ほっけ かつお節 削り節 鶏肉胸肉 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 もち米 押麦 あわ きび さつまいも ごま 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ ごぼうしょうが こんにゃく だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 29.3 15.6 3.3	Kcal g g g	五穀ご飯はも ち米・きび・あ わ・麦・白米で す。					
19	月	○	ご飯 魚のこがね焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	しろさけ 豚モモ肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油	にんじん 玉葱 こんにゃく グリーンピース(冷凍) はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 29.8 21.3 2.9	Kcal g g g	鮭の黄金焼き はターメリックと いう香辛料の 色です。					
20	火	○	茶めし おでん 野菜菜炒め 大寒	削り節 さつま揚げ つみれ 焼き竹輪 うずら卵(水煮) はんぺん 牛乳 こんぶ	精白米 じゃがいも 竹輪ふ 上白糖 ごま油 ごま	にんじん のざわな(塩漬) だいこん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 25.6 14.6 3.5	Kcal g g g	今日は大寒で す。一年で一 番寒い日とい われています。					
21	水	○	カレーライス かみかみするめサラダ	豚肩肉 豚骨 するめいか 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 バター 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 22.1 20.5 2.2	Kcal g g g	するめはイカを 干したもので す。					
22	木	○	フレンチトースト ポークシチュー 果物(いちご)	たまご 豚肩肉 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 バター 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー いちご マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 24 26.6 2.9	Kcal g g g	フレンチトース トはフランスパ ンを使います。					
23	金	○	ご飯 切干大根煮 くじらの竜田揚げ むらくも汁 昔給食	くじら肉(赤肉) 油揚げ 削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ	精白米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが にんにく 切干しいんげん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28.1 17.1 2.9	Kcal g g g	鯨の竜田揚げ は昔給食の再 現です。					
26	月	○	ご飯 きんぴらごぼう 鯖の味噌煮 吉野汁 学校給食週間始	まさば 赤みそ 削り節 鶏肉モモ肉 かまぼこ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 焼きさ 米ぬか油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 26.3 15.8 3.7	Kcal g g g	鯖の味噌煮の 味噌は赤味噌 を使います。					
27	火	○	ピザトースト かぶのポトフ ミルクゼリー ピーチソース	ベーコン 豚モモ肉 ウィナー 牛乳 プロセスチーズ 寒天 生クリーム	食パン じゃがいも 上白糖 コーンスターチ 米ぬか油	ピーマン にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム セロリー ホールコーン にんにく もも しょうが かぶ キャベツ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 24.8 25.5 3.2	Kcal g g g	かぶは今が旬 の冬の野菜で す。					
28	水	○	深川飯 干草焼き すまし汁 東京メニュー	削り節 油揚げ あさり(水煮) 鶏肉ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき こん ぶ	精白米 もち米 上白糖 焼きさ 米ぬか油	にんじん さやえんどう ねぎ ほうれんそう こまつな しょうが 干し椎茸 だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 32 18.7 3.3	Kcal g g g	深川飯は東京 の深川で作ら れていたあさり ご飯です。					
29	木	○	キムチたくあんご飯 キャベツのメンチカツ 小松菜と大根のみそ汁 練馬メニュー	豚肩肉 豚ひき肉 たまご 削り節 白みそ 赤みそ 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 パン粉(生) 薄力粉 パン粉(乾燥) 上白糖 米ぬか油 ごま	こまつな しょうが にんにく たくあん キムチ 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 27.6 23.2 3	Kcal g g g	練馬だいに のたくあんを使 います。					
30	金	○	みそラーメン 大学芋 学校給食週間終	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ 米ぬか油 ラード ごま	にんじん にんにく しょうが もやし 玉葱 はくさい ねぎ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 23.5 20 2.6	Kcal g g g	味噌ラーメンは 少しピリ辛味に なっています。					
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムm	鉄mg	レチノール当	ビタミンB1m	ビタミンB2m	ビタミンC m	食物繊維	食塩相当量	
南町小 1月平均				646	26.6	20.3	352	2.9	240	0.29	0.49	15	4.7	3.1	
学校栄養摂取基準 <中学生>				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\* 食材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

1月の生乳産地予定は 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。

## おせちクイズ①

お正月の料理といえば、「おせち料理」だね。たくさん色とりどりの料理が重箱に詰められているけど、それぞれの料理には、家族みんなが健康で明るい1年が送れますようにという願いが込められているんだ。どんな願いが込められているか、線で結んでみよう!

たくさんのお餅があるので、「子どもがたくさん生まれますように」という願いが込められているよ。



田作り

「五方米」ともいうよ。たくさんのお餅が収穫できるようにとの願いが込められているよ。



こぶまき

材料の食べ物の名前を「喜ぶ」にかけて、喜びのあふれる楽しい1年という願いが込められているよ。



かすのこ

## おせちクイズ②

外で元気に活動して黒く白焼けるくらい健康に、そして、まめに働けるようにとの願いが込められているよ。



きんとん

卵を大きく巻く料理です。巻物は昔の書物。たくさん勉強ができて立派な人になれるようにとの願いが込められているよ。



だてまき

漢字では「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味だよ。豊かな富を得られるようにとの願いが込められているよ。



くろまめ

このほかの料理にも、いろいろな願いが込められているよ。おうちの人や先生に聞いてみよう!