

1月 献立予定表

平成 28 年 早寝早起き朝ごはん 給食の目標：行事に合わせた給食を学びましょう。 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	ひとくちメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える						
8	金	○	ご飯 松風焼き・紅白なます 七草すまし汁 七草かゆ	鶏肉ひき肉 大豆(水煮) たまご 赤みそ 削り節 鶏肉モモ 牛乳 利尻昆布		精白米 パン粉(生) 上白糖 玉葱 かたくり粉 米ぬか油 ごま		にんじん かぶ(葉) だいこん 菜 こまつな ねぎ 干し椎茸 れんこん かぶ えのきたけ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 26.6 g 16.5 g 3.1 g	A happy new year !			
12	火	○	田舎うどん チーズいそべもち 果物(いよかん) 鏡開き	削り節 鶏肉モモ 油揚げ 牛乳 りしりこんぶ プロセスチーズ 焼きのり		うどんもち 米ぬか油		にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 26.1 g 19.9 g 3.1 g				
13	水	○	ミルクパン 魚のバーベキューソース・ゆで野菜 コーンポタージュ	ホキ 牛乳 クリーム		ミルクパン 上白糖 薄力粉 マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油 バター		ブロッコリー にんじん パセリ しょうが にんにく 玉葱 りんご レモンキャベツ 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	674 Kcal 30.1 g 26.3 g 3.7 g	バーベキュー ソースは玉葱と りんごのソース です。			
14	木	○	じゃこわかめご飯 真珠団子 具だくさんみそ汁	豚ひき肉 たまご 生揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ		精白米 パン粉(生) もち米 じゃがいも ごま油		にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ しょうが 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 27.0 g 18.9 g 3.1 g	真珠団子は肉 団子にもち米を まぶして蒸しま す。			
15	金	○	ご飯・麻婆豆腐 ビーフンスープ みかん入りミルクゼリー みかんの日	豚ひき肉 大豆(水煮) 豚骨 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肩肉 牛乳 パールアガー		精白米 上白糖 かたくり粉 ビーフン 米ぬか油 ごま油		にんじん なら こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 もやし 温州蜜柑缶詰(果肉)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 25.2 g 19.8 g 3.6 g	ビーフンは米粉 から作られてい ます。			
18	月	○	青菜ピラフ セサミチキン 野菜スープ	ベーコン 鶏肉モモ ローズハム 牛乳		精白米 押麦 じゃがいも バター ごま 米ぬか油		にんじん こまつな パセリ ホールコーン しょうが 玉葱 キャベツ にんにく セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 24.1 g 23.8 g 3.3 g	セサミチキンは すりごまをつ けてオープンで 焼きます。			
19	火	○	いかめし みそわんたんスープ 白玉あずき	削り節 するめいか 豚肩肉 白みそ 赤みそ 小豆 牛乳 りしりこんぶ		上白糖 もち米 かたくり粉 白玉団子 レトルト 米ぬか油 ごま油		にんじん しょうが キャベツ もやし にんにく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 36.4 g 14.0 g 4.6 g	いかめしは函 館の森駅の駅 弁が有名です。			
20	水	○	チャンポン麺 大学芋	豚肩肉 しか 短冊 むきえび 豚骨 なた 牛乳		蒸し中華めん さつまいも 上白糖 水あめ 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん なら にんにく しょうが もやし 白菜 ねぎ たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 22.1 g 17.5 g 2 g	白菜をたくさん 使ったチャンポ ンです。			
21	木	○	大豆入りひじきご飯 ぶりの照り焼き 豚汁	鶏肉モモ 大豆(水煮) ぶり 豚モモ 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん こんにやく グリーンピース(冷凍) しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 29.4 g 23.9 g 3.8 g	大豆とひじきは 鉄分が豊富で す。			
22	金	○	ピザトースト かぶのポトフ 果物(デコボン)	ベーコン 豚モモ肉 ウィナー 豚骨 牛乳 ピザチーズ		食パン じゃがいも 米ぬか油		ピーマン にんじん セロリ かぶ ブロッコリー 玉葱 しょうが マッシュルーム にんにく デコボン ホールコーン キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 25.1 g 23.8 g 3.4 g	デコボンはひよ うたん型をした 柑橘系みかん です。			
25	月	○	ご飯・焼きのり 鮭の塩焼き・きゅうりの浅漬け けんちん汁 学校給食週間	塩渍け 削り節 牛乳 豚肩肉 絹ごし豆腐 焼きのり		精白米 さといも 米ぬか油		にんじん きゅうり ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 Kcal 26.5 g 16.5 g 2.9 g	山形県で最初 に出された給 食の再現です。			
26	火	○	キムチたくあんご飯 キャベツのメンチカツ 練馬野菜のみそ汁 地産産物を使った給食	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) 三温糖 米ぬか油 ごま		こまつな しょうが ねぎ にんにく たくあん キムチ 玉葱 キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 25.8 g 23.1 g 2.9 g	練馬本干ぬか 漬け沢庵を使 用します。			
27	水	○	コッペパン・いちごジャム カレーシチュー チーズサラダ 昔パン給食	豚モモ肉 大豆(水煮) 牛乳 プロセスチーズ		コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター		にんじん いちごジャム にんにく しょうが 玉葱 きゅうり グリンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 24 g 26.3 g 3.2 g	昔はパン給食 が主流でした。			
28	木	○	人参ご飯 焼きししゃも・肉じゃが 白菜のみそ汁 和食給食	豚モモ肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも		精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま 米ぬか油		にんじん 玉葱 こんにやく 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	570 Kcal 24.4 g 16.4 g 3.4 g	今は米飯給食 が多く1週間に3 回ご飯メニュー です。			
29	金	○	ご飯 くじらの竜田揚げ・切干大根煮 かき玉汁 学校給食週間	くじら肉(赤肉) 油揚げ 削り節 鶏肉モモ肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳		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 ねぎ こまつな しょうが にんにく 切干しいんげん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 27.7 g 19.9 g 3.0 g	昔懐かしいく じらの肉です。竜 田揚げにしま す。			
				エネルギーkca	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンC	食物繊維	食塩相当
南町小1月平均				628	26.7	20.4	348	2.2	223	0.29	0.47	16	4.5	3.3
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。
1月生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。
9月生乳産地実績は 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県 でした。
10月生乳産地実績は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県 でした。
11月生乳産地実績は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県 でした。

「全国学校給食週間」です!

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。
日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていき
ました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態は
さらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けら
れ、学校給食は再開されることにな
ったのです。
全国学校給食週間は、世界中の人々
の温かい心で給食が再開されたことを
記念する行事です。この1週間を通し
て、食べることの大切さを理解し、
食べ物や給食に関わる人々の思いやご
苦労に感謝していただきましょう。



あげパンのはなし

1月24日から全国学校給食週間が始
まります。お父さん、お母さんが子どもの
頃から、給食の人気メニューは「あげパン」
です。この「あげパン」、じつは学校給食
が戦後再開された頃に東京都大田区で誕
生しました。当時は食べ物不足で、給
食は子どもたちの一番の楽しみでした。あ
る日、かぜで多くの子が学校を休みまし
た。今はきまりでできませんが、昔は休
んだ子の家によく友だちが給食のパンを届
けてくれたのです。でもパンは置くとな
らば硬くなってしまいます。「揚げてみよ
うか」。腕利きの調理員さんのひらめきが、
あげパンの誕生につながりました。あげ
パンが生まれた陰には、いつも
みなさんのことを考えてく
れる給食室の方々の温かい気
持ちがあったのです。

