



1月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標: 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	エネルギー	食塩相当量							
10	火	○	ご飯 松風焼き・蓮根のしゃきしゃきやえ 紅白ずまし汁	鶏肉 大豆(水煮) たまご 赤みそ 削り節 はんぺん 牛乳 利尻昆布	精白米 パン粉(生) 上白糖 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 れんこん えだまめ だいこん ふなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 26.1 g 16.2 g 2.9 g							
11	水	○	青菜ピラフ・セサミチキン 青梗菜としめじスープ 果物(みかん) みかんの日	ベーコン 鶏肉 豚骨 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押し麦 かたくり粉 バター ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンツアイ ホールコーン ふなしめじ にんにくしょうが ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 24.9 g 23.1 g 3.1 g	今年初めての みかんの日です。						
12	木	○	じゃこわかめご飯 真珠団子 大根のべっこう煮	豚肉 たまご 削り節 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 上白糖 ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ねぎ しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 28.6 g 21.2 g 2.3 g	真珠団子は肉 団子にもち米を まぶして蒸しま す。						
13	金	○	ピザトースト かぶのポトフ 果物(オレンジ)	ベーコン 豚肉 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 かぶ(葉) 玉葱 マッシュルーム キャベツ ホールコーンにんにく セロリしょうが かぶ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 25.1 g 23.7 g 3.0 g	ポトフのかぶが 煮崩れないよう くし形に切りま す。						
16	月	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ビーフンスープ	豚肉 豚骨 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 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 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 もやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 23.8 g 18.6 g 3.5 g	ビーフンは米粉 から作られてい ます。						
17	火	○	チョコチップパン ポパイキッシュ マカロニスープ	ベーコン 大豆(水煮) たまご 鶏肉 牛乳 クリーム ピザチーズ	チョコチップパン じゃがいも マカロニスバゲッティ 米ぬか油	にんじん ほうれんそう パセリ 玉葱 にんにく しょうが セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 26.4 g 31.4 g 3.5 g	チョコチップが パンに練り込ま れています。						
18	水	○	みそラーメン 大学芋	豚肉 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 黒ごま	にんじん なら 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	663 Kcal 22.0 g 18.7 g 2.6 g	大学の近くで売 られていた芋 が名前の由来 です。						
19	木	○	ご飯 魚のこがね焼き・おひたし 具だくさんみそ汁	しろさけ 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ピザチーズ	精白米 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ 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	669 Kcal 30.5 g 22.2 g 2.3 g	魚のこがね焼 きはにんじん・ マヨネーズ焼き です						
20	金	○	大豆入り茶めし おでん 野沢菜炒め 大寒	大豆(水煮) 削り節 揚げポール つみれ 焼き竹輪 うずら卵 はんぺん 牛乳 利尻昆布 こんぶ さつま揚げ	精白米 じゃがいも 竹輪ふ 上白糖 ごま油 白ごま	にんじん のざわな(塩漬) だいこん こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 23.4 g 14.9 g 3.4 g	今日は大寒で す。1年で1番 寒い日と言わ れています。						
23	月	○	五穀ご飯 豚肉の三州煮 昆布和え	豚肉 生揚げ いか 牛乳 塩昆布	精白米 もち米 五穀米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが こんにやく 玉葱 干し椎茸 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 23.2 g 16.7 g 1.9 g	五穀米にはア マランサスが 入っています。						
24	火	○	ご飯 鯖の味噌煮・きんぴらごぼう 吉野汁 学校給食週間	まさば 赤みそ 削り節 鶏肉 かまぼこ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 玉葱 ぐずでん粉 米ぬか油 白ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう こんにやく えだまめ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 25.2 g 16.0 g 3.3 g	吉野汁はくず 粉でとろみをつ けています。						
25	水	○	ごまきなご揚げパン 白菜のミルクスープ 果物(オレンジ)	きな粉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 上白糖 米ぬか油 ごま 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 にんにく しょうが はくさい オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 22.6 g 24.5 g 2.4 g	すりごまときな 粉・砂糖をふる い揚げたパン にまぶします。						
26	木	○	いかめし 五目豆 白玉汁	削り節 するめいか 大豆(水煮) 鶏肉 牛乳 利尻昆布 焼き竹輪	上白糖 もち米 かたくり粉 白玉団子 米ぬか油	にんじん ほうれんそう こんにやく 干し椎茸 しょうが だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 Kcal 34.0 g 13.4 g 3.3 g	1年に1度のい かめしです。1 年生ははじめ てですね。						
27	金	○	キムチたくあんご飯 ぶりの照り焼き キャベツのみそ汁	豚肉 ぶり 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 押し麦 上白糖 米ぬか油 白ごま	にんじん しょうが にんにく たくあん 干し大根漬 キムチ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 24.9 g 19.9 g 2.7 g	キムチと練馬 沢庵のチャー ハンです。						
30	月	○	カレーライス かみかみするめサラダ 学校給食週間	豚肉 豚骨 松前いか 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 押し麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリ 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	651 Kcal 20.5 g 19.6 g 2.1 g	豚肉を使った ポークカレーで す。						
31	火	○	ご飯 焼きほっけ・おかかあえ さつま汁	ほっけ開き 糸削り 削り節 鶏肉 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 さつまいも 米ぬか油	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう しょうが こんにやく だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 Kcal 26.8 g 14.6 g 2.8 g	焼きほっけは 骨が取りやす く食べやすい魚 です。						
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当	
南町小学校1月平均				620	25.5	19.7	348	2.1	242	0.31	0.49	17	4.5	2.8	
学校栄養基準(中学年)				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。
*野菜の産地はホームページにて掲載しています。

*1月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です。
*11月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道でした。

命を食べて 命を守る

私たちは、動物や植物の命をいただいて生きています

毎日食べている食事、「味がきらい」とか、「食べたくない」といった理由で、何気なく残したりしていませんか？

食べ物とはもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉、魚、米、野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいているのです。

食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考えると、その命をむだにはできないと思いませんか？

食べ物と粗末にすることは、その命を粗末にすることになります。

ひと口ひと口よく味わい、最後まで大切に、感謝していただきましょう。

食べ物をつくる人たちの、様子

おいしい食べ物をとどけるために、手をかけてつくっています

私たちが、毎日食事ができるのは、食べ物をつかったり、育てたり、とったりしてくれる人のおかげです。かんしゃして、いただきましょう。

【りょうしの人】
夜が明けると前から海に出て、おいしい魚をとっています。

【らくのうかの人】
牧場や畜舎では、1年中休むことなく動物たちの世話をしています。