



1月のこんだて

平成30年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
8	火	○	★新春七草献立★ ごはん 松風焼き 紅白なます 七草雑煮	鶏肉 赤みそ 牛乳 あおのり	米 でんぷん 砂糖 さといも 白玉粉 米油	人参 せり 玉葱 干し椎茸 大根 かぶ かぶ葉	602	25.6
9	水	○	鮭ちらしずし かぶのそぼろ煮 みつ葉のすまし汁	鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 きざみのり	米 砂糖 でんぷん 米油	人参 みつば かんぴょう 生姜 干し椎茸 れんこん レモン汁 ねぎ かぶ グリンピース えのきたけ	583	22.9
10	木	○	トマトレンズスパゲティ フレンチサラダ くだもの(みかん)	ベーコン まぐろ缶詰 レンズまめ 牛乳	スパゲティ 砂糖 米油	人参 トマト缶詰 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ マッシュルーム ホールコーン くだもの	672	25.4
11	金	○	★鏡開き★ お頭つき鯛めし 沢煮椀 紅白しるこ	鯛 油揚げ 豚肉 牛乳 木綿豆腐 あずき	米 白玉粉 砂糖	人参 小松菜 大根 大根葉 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	619	23.2
15	火	○	キムチチャーハン 天津風たまご焼き 豆腐とやさいのスープ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 たまご 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ゴマ	人参 なら ねぎ キムチ 白菜 干し椎茸 グリンピース セロリー 生姜 たけのこ	627	28.9
16	水	○	ココア揚げパン ジャーマンポテト 肉だんごスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 レンズまめ 木綿豆腐	コッペパン 砂糖 ココア じゃがいも でんぷん はるさめ 米油 ごま油	パセリ 人参 にんにく 玉葱 セロリー ねぎ 生姜 白菜	641	21.4
17	木	○	麦ごはん 豆腐のまさご焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん こんにやく 米油	人参 さやいんげん 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	588	25.4
18	金	○	ツナピラフ コーンチャウダー ぶどうゼリー	まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳 クリーム アガー	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	人参 赤ピーマン 青ピーマン 玉葱 セロリー ホールコーン グリンピース ぶどうジュース	668	22.1
21	月	○	みそ風味ごはん ししゃもの塩焼き じゃがいものごま和え とうろこんぶ汁	ベーコン 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも 削り昆布	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油 練ごま	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく ねぎ 大根	598	25.7
22	火	○	きんぴらチーズバーガー レンズ豆のボルシチ くだもの(ぼんかん)	鶏肉 豚肉 レンズまめ 豆乳 牛乳 ピザチーズ	丸パン 砂糖 じゃがいも 米油	人参 ごぼう セロリー にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	597	25.8
23	水	○	麦ごはん 家常豆腐 大根サラダ	豚肉 生揚げ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 米油	人参 さやいんげん 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく 大根 きゅうり	637	24.5
24	木	○	★東北地方 郷土料理★ ごはん サメちゃんのみそカツ 白菜の浅漬 芋煮	モウカサメ 赤みそ 牛乳 八丁みそ 豚肉	米 米粉 パン粉 砂糖 さといも じゃがいも こんにやく 米油	人参 白菜 かぶ かぶ葉 生姜 ねぎ 大根 まいたけ	682	24.3
25	金	○	★地場産物・関東名物料理★ 練馬たくあんごはん 手作りジャンボギョーザ けんちん汁	豚肉 レンズまめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 おおむぎ ゴマ でんぷん こんにやく ぎょうざの皮 米油 じゃがいも ごま油	大根葉 なら 人参 にんにく 練馬大根 たくあん漬 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	579	21.4
28	月	○	★近畿・四国地方 郷土料理★ たこめし 梅きゅう ゆず塩肉じゃが くだもの(みかん)	たこ 油揚げ かつお節 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 干し椎茸 きゅうり ねり梅 玉葱 ゆず くだもの	647	23.8
29	火	○	★昭和27年頃の給食★ 麦ごはん 鯨の竜田揚げ お新香 じゃがいものカレー煮	くじら肉 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 米粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 米油	人参 さやいんげん 生姜 かぶ きゅうり 玉葱 干し椎茸 たけのこ	686	30.5
30	水	○	★九州地方 郷土料理★ 野菜ちゃんぽんめん さつまいもチップス	豚肉 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 ラード	人参 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 ねぎ もやし 干し椎茸	654	20.8
31	木	○	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま酢和え 野菜のみそ汁	ぶり 赤みそ 牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	578	22.5

全
国
学
校
給
食
週
間

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。
★今月のくだものは、10(木)みかん、22(火)ぼんかん、28(月)みかん、を予定しています。