



1月のこんだて表

平成28年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	
10	火		カレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 いんげん にんにく 生姜 玉葱 りんごジュース きゃまつ もやし	686 22.0
11	水		★おせち献立 お赤飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	牛乳 ささげ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ (出し昆布 かつお節)	米 もち米 パン粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 大根 ゆず えのきたけ	576 28.1
12	木		★七草献立 七草うどん だいこんおろし 大学芋	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ (出し昆布 かつお節)	冷凍うどん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	人参 せり 小松菜 かつお 大根 干し椎茸 白菜	623 18.7
13	金		★5年生社会科見学 ご飯 さばのみそ煮 きゃべつの昆布漬 根菜のごま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 塩昆布 (かつお節)	米 砂糖 八丁味噌 じゃがいも ごま	人参 生姜 きゃまつ きゅうり セロリー ごぼう 大根	696 26.2
16	月		黒砂糖パン 鶏肉のマスタード焼き 野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 油揚げ (鶏がら)	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米油	人参 きゃまつ ホールコーン缶 玉葱 しめじ	624 27.8
17	火		チャーハン (たまご入り) 春雨スープ みかん入りミルクゼリー	牛乳 焼き豚 なたと たまご ベーコン ハム 豆腐 粉寒天 (鶏がら)	米 麦 でん粉 春雨 砂糖 米油 ごま油	人参 ねぎ グリンピース きゃまつ みかん缶	587 20.9
18	水		たご飯 じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	牛乳 まだこ 油揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ (かつお節)	米 麦 じゃがいも 砂糖 かつ粉 こんにゃく 米油	人参 みつば 小松菜 生姜 干し椎茸 大根 ねぎ	583 20.7
19	木		親子丼 もやしとわかめの和え物	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 玉葱 グリンピース もやし きゅうり 生姜	600 24.7
20	金		★3年生社会科見学 練馬ご飯 焼きししゃも 白玉団子汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ししゃも (出し昆布 かつお節)	米 麦 さといも 白玉団子 米油 ごま	人参 ほろりん草 大根 えのきたけ くだもの	619 24.9
23	月		さつまいもご飯 鯖のごまびり辛焼き 野菜のくるみ和え なめこのみぞれ汁	牛乳 鯖 豆腐 (かつお節)	米 さつまいも 砂糖 でん粉 ごま くるみ	人参 小松菜 にんにく 生姜 きゃまつ なめこ ねぎ 大根	578 24.4
24	火		★全国学校給食週間 ゆかりご飯 茎わかめサラダ ぶり大根	牛乳 ぶり 茎わかめ だし昆布	米 麦 砂糖 ゆかり ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん きゃまつ 大根 ホールコーン缶	627 24.5
25	水		ミートソーススパゲティ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 トマトピューレ ブロッコリー にんにく 生姜 玉葱 きゃまつ ホールコーン缶	654 28.4
26	木		ご飯 とびうおしゅうまい 糸寒天サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 とびうお 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 糸寒天 (かつお節)	米 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油 米油	人参 生姜 干し椎茸 玉葱 きゃまつ えのきたけ ねぎ	595 24.6
27	金		コッパン いちごジャム 鯨の竜田揚げ ごぼうサラダ きゃべつのクリームスープ	牛乳 くらら みそ ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	コッパン でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ごま バター	人参 いちごジャム 生姜 ごぼう きゅうり ホールコーン缶 玉葱	693 29.3
30	月		ご飯 鮭の塩焼き れんこん入りひじき煮 白菜のみそ汁	牛乳 鮭 さつまいも 油揚げ みそ ひじき (かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 米油	人参 さやいんげん 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん 玉葱 白菜	599 26.7
31	火		メキシカンピラフ ふわふわ卵スープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ (鶏がら)	米 麦 パン粉 バター 米油	人参 小松菜 にんにく くだもの ホールコーン缶 グリンピース 玉葱	578 20.8

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						AレE	B1ng	B2ng	Cng		
今月の平均	620	24.5	19.5	338	2.2	220	0.27	0.48	17	4.4	2.8
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満



学校給食週間がはじまります。

1月24日~30日は、「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で弁当を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬け物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。