



1月のこんだて表

平成29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
				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	たんぱく質 g
9	火		レンズ豆入りカレーライス じゃこサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース キャベツ もやし	673 21.7
10	水		※お正月献立 せきぼん まつこぼや 赤飯 松風焼き こうはく 紅白なます すまし汁	ささげ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節) (昆布)	米 もち米 パン粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 だいこん ゆず えのき	565 27.7
11	木		※七草献立 ななくさ 七草みそうどん だいごくわい 大学芋 みかん	鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳 (かつお節)	冷凍うどん さつまいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	にんじん せり こまつな かぶ 干し椎茸 だいこん はくさい みかん	653 19.3
12	金		※鏡開き献立 さけ 鮭ごはん じゃが芋のひじき煮 しろたまご 白玉雑煮	さけ ツナ 鶏肉 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 じゃがいも 砂糖 白玉 ごま 米油	にんじん こまつな レモン だいこん 干し椎茸 はくさい	631 20.7
15	月		くろ砂糖パン 鶏肉のマスタード焼き やさしい 野菜ソテー 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳 (鶏ガラ)	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米油	にんじん こまつな キャベツ ホールコーン 玉ねぎ しめじ	617 27.5
16	火		マーボ豆腐丼 はるきめ 春雨サラダ りんご	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり りんご	649 26.2
17	水		とり 鶏ごぼうごはん じゃが芋のみそがらめ 吉野汁	鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 こんこやく ふ 米油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	612 20.5
18	木		ソフトフランスパン ツナドレッシングサラダ はくさい 白菜とかぶのシチュー いちご	ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 ごま油 バター	にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく 玉ねぎ かぶ はくさい いちご	646 22.7
19	金		ゆかりごはん 冬野菜と豚肉のごま炒め煮 あまずけ ししゃものみりん焼き かぶときゅうりの甘酢漬	豚肉 生揚げ 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 米油 ごま ごま油	ゆかり にんじん かぶ きゅうり だいこん はくさい 干し椎茸	624 29.0
22	月		さつま芋ごはん いびだの七味焼き やさしい 野菜のくるみおえ なめこのみぞれ汁	いびだ 豆腐 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉 ごま油 くるみ	にんじん こまつな にんにく キャベツ なめこ ねぎ だいこん	596 25.0
23	火		ビスキュイパン チリコンカン バジルサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	丸パン 砂糖 小麦粉 バター アーモンド 米油 オリーブ油	にんじん トマト缶 トマトビュール パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	644 29.2
24	水		※全日学校給食週開始 ねりまだいこん 練馬大根たくあんごはん 豆腐のまご焼き いとかんてん 糸寒天サラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豆腐 たまご みそ 牛乳 寒天 わかめ (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 米油	にんじん たくあん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えのき ねぎ	612 23.2
25	木		ごはん 鯖の香味焼き そくせき 即席漬 根っこ野菜のキムチ汁	さば 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんこやく さといも ごま	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん キムチ ねぎ	665 25.2
26	金		チリドックパン イタリアンスープ みかん	ベーコン 豚肉 大豆 たまご 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	コッパン 砂糖 パン粉 米油	ピーマン トマトビュール にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム みかん	621 25.9
29	月		ごはん かつおでんぶ くさ 基わかめサラダ ぶり大根	かつお節 ぶり 牛乳 くらわかめ (昆布)	米 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん キャベツ ホールコーン だいこん しょうが	633 26.0
30	火		※全日学校給食週終了 ごはん くじらの竜田揚げ あきい 浅漬 豆腐と油揚げのみそ汁	くじら肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 でん粉 小麦粉 米油	にんじん しょうが はくさい かぶ ねぎ	613 28.7
31	水		ピーズピラフ コーンと卵のスープ くだもの	ベーコン 鶏肉 大豆 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 バター 米油 ごま油	にんじん トマトジュース チンゲンツアイ 玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン くだもの	609 22.9

※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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	627	24.8	29.3	345	2.5	261	0.39	0.53	36	4.8	2.8
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



3学期が始まりました。今学期も安心安全な給食の提供を心がけてまいります。今年もよろしくお願ひします。

