



# 1月のこんだて表

平成30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		
8	火		パプリカライスのホワイトソースかけ コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん 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	676	20.1
9	水		高野豆腐と鶏肉の卵とじ 野菜のあっさり和え	鶏肉 高野豆腐 たまご かつお節 牛乳 (かつお節)	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま	にんじん こまつな たけのこ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし	587	24.1
10	木		七草みそうどん 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 さつま芋 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
11	金		鮭ごはん じゃが芋と挽肉のピリ辛煮 白玉雑煮	鮭 豚肉 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 白玉 ごま ごま油	にんじん こまつな レモン ねぎ にんにく しょうが だいこん 干し椎茸 はくさい	618	21.7
15	火		韓国風ちらし寿司 焼きのり トックスープ くだもの	豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご 牛乳 のり (鶏ガラ)	米 砂糖 トック ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな たくあん だいこん ねぎ くだもの	585	23.4
16	水		レンズ豆入りカレーライス じゃこと水菜のサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん 水菜 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	675	21.9
17	木		ごはん 冬野菜と豚肉の炒め煮 ししゃものみり焼き 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 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん かぶ きゅうり だいこん はくさい 干し椎茸	612	28.7
18	金		ビスキュイパン チリコンカン ブロッコリーのサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	丸パン 小麦粉 砂糖 バター アーモンド 米油	にんじん トマト 缶 トマトピューレ ブロッコリー にんにく マッシュルーム キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	643	29.2
21	月		大豆入りわかめごはん 松風焼き かぶのあちら漬け 沢煮椀	大豆 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節) (昆布)	米 麦 パン粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 かぶ ゆず だいこん えのき	580	30.5
22	火		チキンライス 野菜スープ スイートポテト	鶏肉 たまご 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 さつま芋 砂糖 バター 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ホールコーン	655	18.2
23	水		ごはん 鯖の香味焼き 浅漬け 根っこ野菜のキムチ汁	鯖 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく さといも ごま	にんじん しょうが にんにく はくさい かぶ ごぼう だいこん キムチ ねぎ	651	24.8
24	木		コッペンシ 魚のオニオンソース 野菜ソテー 豆乳スープ	モウカサメ ベーコン 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	コッペンシ でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ ホールコーン しめじ	611	24.9
25	金		練馬大根たくあんごはん 豆腐のまさご焼き 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豆腐 たまご みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米油	にんじん たくあん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えのき ねぎ	606	22.9
28	月		大豆入りひじきごはん 吉野汁 じゃが芋のみそがらめ いちご	大豆 油揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 こんにやく ふ 米油	にんじん こまつな だいこん ねぎ いちご	628	21.5
29	火		ごはん かつおでんぶ 茎わかめサラダ ぶり大根	かつお節 ぶり 牛乳 巻きわかめ (昆布)	米 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやめいげん キャベツ ホールコーン だいこん しょうが	622	25.8
30	水		ごはん くじらの竜田揚げ 即席漬け 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 キャベツ きゅうり ねぎ	605	28.7
31	木		マーボー豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油	にんじん たら 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	604	25.9

※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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	624	15.5	28.1	345	91	2.5	279	0.38	0.52	36	4.7	2.6
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0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。

