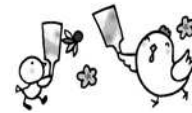


1月の献立表



平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなって ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
9	月		成人の日					
10	火		赤米ごはん 松風焼き 七草汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なたと こんぶ	こめ あかまい パンこ こむぎこ しらたまこ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん かぶ	648 26.0	海藻類
11	水		中華風炊き込みごはん もやしのごま酢あえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ ごま ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンツァイ たけのこ しいたけ はくさい もやし ねぎ	604 23.5	卵
12	木		ガーリックフランス きゃべつとコーンのソテー 豆入りポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー ひよこめ	フランスパン ジャがいも マーガリン あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	601 22.7	きのご類
13	金		きびごはん もやしのナムル 厚揚げと豚肉のみそ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ きび さとう ごまあぶら あぶら ごま	にんじん こまつな ビーマン もやし ねぎ キャベツ しいたけ	622 27.5	乳製品
16	月		豚ごぼうごはん きゃべつと昆布漬け さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ	こめ さとう さつまいも あぶら ごま	にんじん ごぼう キャベツ もやし だいこん ねぎ	603 20.4	小魚
17	火		ミルクパン ミントマト 魚のピザソース ポテトスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ピザチーズ	ミルクパン さとう ジャがいも あぶら	ビーマン ミントマト にんじん たまねぎ	613 28.2	豆類
18	水		豚キムチ丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん たら ねぎ たまねぎ キムチづけ はくさい えのきたけ	609 25.1	果物
19	木		カレーピラフ ポテトフライ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	こめ ジャがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ	627 23.9	卵
20	金		茶飯 野菜の辛味あえ おでん	ぎゅうにゅう がんも はんぺん さつまあげ あげボール ちくわ ちくわが うずらたまご こんぶ	こめ むぎ こんにやく ジャがいも ごま	にんじん こまつな もやし だいこん	606 26.1	緑黄色野菜
23	月		キャロットライスのクリームソースかけ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう パター あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	670 22.4	豆類
24	火		たくあんごはん 野菜のおかかあえ 魚の西京焼き いものこ汁	ぎゅうにゅう さわら さいきょうみそ おかか とりにく とうふ のり	こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな たくあん もやし だいこん しいたけ ねぎ	607 28.7	卵
25	水		麦ごはん みそドレッシングサラダ 揚げ肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ こんにやく さとう ジャがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	648 21.9	海藻類
26	木		麦ごはん 野菜のごまあえ ひじき入り厚焼き卵 けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ ひじき	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	607 24.2	乳製品
27	金		五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと かんてん	めん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい みかんかん パイナップル ももかん	636 23.3	緑黄色野菜
30	月		麦ごはん 五目きんぴら 鮭の塩焼き 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにやく ジャがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん ねぎ	633 27.9	卵
31	火		柏パン ボイルきゃべつ ハムカツ ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご ベーコン とりにく	ショートニングパン こむぎこ パンこ ジャがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ	644 28.8	豆類

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月分平均	624	25	19%	327	2.1	250	0.46	0.52	31	2.7	4.6
学校給食実施基準	640	18～32	摂取エネルギー 全体の 25%～30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0