

1月の献立表

平成29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	火		赤米 鶏の照り焼き 切り干し大根炒め 七草汁	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ	こめ さとう こむぎこ 白玉粉	にんじん こまつな しょうが 切り干しだいこん かぶ ねぎ	701 25.8	きのご類
10	水		トンファン むらくも汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりく 豆腐	こめ こんにやく さとう でんぷん あぶら	にんじん さやいんげん こまつな にんにく ごぼう きゃべつ ねぎ	634 27.6	海藻類
11	木		揚げパン 和風ワタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう きなこ	パン さとう わんたんのかわ ごま油	にんじん ほうれんそう なら ねぎ みかん	594 24.0	卵
12	金		むぎごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう 鮭 さつまあげ みそ ワカメ	米 むぎ こんにやく じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	613 27.0	きのご類
15	月		シュガートースト コールスローサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりく ベーコン たまご こなチーズ	食パン グラニュー糖 さとう パンこ マーガリン 油	にんじん こまつな きゃべつ コーン セロリ たまねぎ	567 19.0	乳製品
16	火		魚のあんかけ丼 チンゲンサイとしめじのスープ	ぎゅうにゅう ほき とりく とうふ	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ たけのこ しめじ クリビース	666 26.8	小魚
17	水		むぎごはん いかのねぎ塩焼き 即席漬物 豚汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	米 おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり きゃべつ ごぼう	580 28.5	豆類
18	木		ガーリックライス 森のチャウダー くだもの	ぎゅうにゅう チーズ とりく 調理用牛乳 なまクリーム	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ ハター あぶら	にんじん にんにく たまねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ セロリ	634 18.3	果物
19	金		むぎごはん ひじき入り玉子焼き 野菜のおかかあえ 野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おかか あぶらあげ みそ ひじき わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ もやし だいこん	625 25.0	卵
22	月		むぎごはん 野菜のうま煮 野沢菜のごま炒め みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ なまあげ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら ごま	にんじん さやえんどう 野沢菜 だいこん 干ししいたけ もやし オレンジジュース みかん缶	604 27.9	緑黄色野菜
23	火		コーンピラフ 魚のバーベキューソース 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おひょう ベーコン とりく	こめ むぎ こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	670 22.4	豆類
24	水		皿うどん フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ かまぼこ いか ヨーグルト	むし中華めん くずでんぷん かたくりこ 粉糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ たまねぎ 干し椎茸 キクラゲ もやし もも缶 みかん缶 バイン缶	604 27.9	卵
25	木		ハヤシライス ツナドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく マグ缶	こめ むぎ こむぎこ さとう バター ごま油	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし きゃべつ グリンピース	668 22.3	海藻類
26	金		ごはん さんまのかば焼き かふうきゅうり わかめととうふのすまし汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ	こめ さとう ごま ごま油 でんぷん	にんじん こまつな きゅうり	658 22.3	乳製品
29	月		深川飯 じゃがいものきんぴら 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう とりく 豆腐 あさり	こめ むぎ さとう さといも 白玉粉 じゃがいも サラダ油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん えのきだけ	696 29.3	緑黄色野菜
30	火		マーボー豆腐丼 中華スープ	ぎゅうにゅう 豚肉 豆腐 あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも 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 たけのこ	587 20.4	卵
31	水		カレーライス カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく するめいか	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ だいこん きゅうり	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	634	24.2	19%	317	2.2	262	0.36	0.5	22	2.8	4.4
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