

# 1月 献立表

平成 31年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火	牛乳	古代赤飯 松風焼き 七草汁	ぎゅうにゅう こめ しろまい ぶたにく みそ とりにく	あぶら ぱんこ さとう ごま	にんじん ねぎ しいたけ こまつな だいこん はくさい きょうな かぶ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
9	水	牛乳	シュガー揚げパン 肉団子スープ コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく	あぶら こっぺぱん さとう かたくりこ はるさめ バター	しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ とうもろこし じゃがいも	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
10	木	牛乳	鶏肉とごぼうのごはん おしるこ 焼きししゃも 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも かつおぶし あずき	こめ もちごめ さとう しらたまこ	ごぼう にんじん しいたけ こまつなきやべつ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g
11	金	牛乳	キムチチャーハン 華風大根 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう もち	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ はくさい だいこん たまねぎ たけのこ もやし	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
15	火	牛乳	チキンライス シェルマカロニスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら バター マカロニ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし グリーンピース こまつな りんご	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
16	水	牛乳	子ぎつねごはん 薬味和え 八戸せんべい汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ とうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら しらたき なんぶせんべい	にんじん しいたけ グリンピース こまつな もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう しめじ だいこん もやし きやべつ	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
17	木	牛乳	麦ごはん 鶏肉の香味たれ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
18	金	牛乳	カレーライス 練馬サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも きやべつ だいこん こまつな	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
21	月	牛乳	あぶたま丼 白菜と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ たまご かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g
22	火	牛乳	ごはん いかのチリソース 野菜のスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん じゃがいも たまねぎ	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g
23	水	牛乳	エビピラフ ポトフ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン えび とりにく ウィナー	こめ あぶら バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース いんげんまめ じゃがいも きやべつ みかん	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
24	木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 浅漬け 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう さけ こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ	はくさい にんじん にんにく しょうが じゃがいも だいこん きやべつ こんにやく ねぎ こまつな	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
25	金	牛乳	食パン 手作りジャム ジャーマンポテト もやしのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょくぱん さとう コーンスターチ あぶら	もも にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ にんにく セロリエのきたけ もやし かぶ	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
28	月	牛乳	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ れんずまめ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト きやべつ もやし とうもろこし	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
29	火	牛乳	麦ご飯 ひじき入り厚焼き卵 海苔の佃煮 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり ひじき かつおぶし とりにく	こめ おしむぎ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
30	水	牛乳	ガーリックトースト ピクルス ボルシチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	しょくぱん マーガリン さとう あぶら	パセリ にんにく だいこん にんじん きゅうり じゃがいも たまねぎ きやべつ セロリ いんげんまめ	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g
31	木	牛乳	麻婆豆腐丼 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう ぐずこ ごまあぶら かたくりこ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん にんにく ねぎ いら はくさい こまつな	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.2 g