

1月の献立表



令和2年度

練馬区立田柄小学校

日	曜	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		
8	金	○	古代米赤飯 松風焼き 七草汁	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とりにく みそ かまぼこ	こめ くらまい パンこ かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん はくさい せり かぶ	592 24.5	海藻類
12	火	○	五目うまに丼 おしるこ ★競開き献立★	ぎゅうにゅう ふたにく いか うずらたまご かまぼこ あずき	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら しらたまだんご コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャバツ はくさい さやいんげん	653 24.3	小魚類
13	水	○	麦ごはん ししゃもの香味焼き 凍り豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく こおり豆腐 たまご	こめ むぎ さとう こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	622 32.2	果物類
14	木	○	広東風つけ麺 大学芋	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さと う さつまいも みずあめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ちやし チンゲンサイ ねぎ	631 23.4	豆・豆製品類
15	金	○	麦ごはん 肉豆腐 白菜のゆず風味	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ しおこんぶ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい ゆず	634 22.6	魚介類
18	月	○	麦ごはん 白身魚の甘酢あん わかめと卵のスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ わかめ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい ねぎ こまつな みかん	629 23.6	その他の野菜
19	火	○	マーガリンパン ビーフシチュー キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム	マーガリンパン こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレプロッコリー キャバツ ちやし こまつな	695 23.9	糧米類
20	水	○	マーボー豆腐丼 小松菜と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく レンズまめ みそとうふ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ いら たまねぎ はくさい こまつな	626 25.6	魚介類
21	木	○	麦ごはん 鱈の塩麹焼き さつまいものきんぴら 雪ん汁	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりにく とうふ	こめ むぎ バター こめあぶら さつまいも さとう ごま かたくりこ	にんじん れんこん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	613 26.4	その他の野菜
22	金	○	麦ごはん ゆかり入りふりかけ さばのおろしソース 田舎汁	ぎゅうにゅう ひじき さば あつあげ みそ	こめ むぎ ごま こめあぶら こんにやく	だいこん しめじ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	654 26.3	果物類
25	月	○	きなこ揚げパン ★リクエスト1位★ いんげんまめのホワイトシチュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく いんげんまめ クリーム	こめあぶら さとう ショートニングパン バター じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	640 24.4	緑黄色野菜
26	火	○	ほたてごはん 石狩汁 コーンジャガバター ★北海道の料理★	ぎゅうにゅう ほたてがい さけ みそ とうふ チーズ	こめ (うるち・もち) さとう こんにやく じゃがいも バター	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん たまねぎ こまつな ねぎ パセリ コーン	596 23.3	卵類
27	水	○	コメッコカレーライス ★リクエスト3位★ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ごま こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ ちやし キャバツ	628 22.0	きのこ類
28	木	○	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁 ★埼玉県の料理★	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおり豆腐 きざみこんぶ おから ふたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ パンここんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ はくさい だいこん	628 20.2	その他の野菜
29	金	○	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ふたにく みそ とうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	650 29.7	海藻類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
* ご家庭で補ってほしい食品を掲載しています。参考にいただけると助かります。

《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	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月分平均	633	24.8 (15.7)	20.4(29.0)	338	2.1	103	231	0.35	0.51	23	2.5	4.2
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%-20%	摂取エネルギー 全体の 25%-30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0