

1月の献立表



令和3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	おぎなつて 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		
11	火	○	古代米赤飯 松風焼き 紅白なます 野菜椀	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく みそ とりにく	こめ くるまいパンこ かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん はくさい えのき こまつな	549 23.2	こぎなない 小魚類
12	水	○	コーンピラフ 鮭のピザ風焼き ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく さけ チーズ ベーコン	こめ むぎ パター こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース にんにく ピーマン セロリー キャベツ	617 29.9	まめ 豆・豆製品
13	木	○	まごはん 厚焼き卵 野菜と豚肉の煮物	ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき たまご ふたにく	こめ むぎ こめあぶら ちくわぶ こんにやく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん さやいんげん	605 25.6	ぎなない 魚介類
14	金	○	まごはん 鶏肉とコーンのあけ煮 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	567 22.2	きのこ類
15	土	○	田柄やさいたつぷりうどん あべかわ団子黒みつがけ★もちつきメニュー★	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ きなこ	うどん さといも さとう かたくりこ しらたまこ くらざとう	ごぼう にんじん だいこん はくさい ほししいたけ こまつな ねぎ	574 23.3	かいそい 海藻類
18	火	○	まごはん 鱈の塩麹焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう しろごま ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ なめこ ねぎ だいこん こまつな	555 25.9	くだもの 果物
19	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	594 26.0	いもい 芋類
20	木	○	まごはん 鯖の旨辛煮 麩の味噌汁 野菜のしらす和え	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ しらすほし	こめ むぎ さとう じゃがいも やきふ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな はくさい	589 27.4	きのこ類
21	金	○	食パン 手作りみかんジャム ホワイトシチュー 青菜のソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいたず クリーム	しょくパン さとう パター コーンスターチ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな	608 22.1	ぎなない 魚介類
24	月	○	ごはん 鮭の塩焼き 白菜の漬物 野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも	はくさい もやし ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	547 25.1	りばいしやく 緑黄色野菜
25	火	○	コメッコカレーライス わかめサラダ 果物(りんご)	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ キャベツ だいこん りんご	632 19.1	まめ 豆・豆製品
26	水	○	奄美の鶏飯 焼きししゃも キャベツの旨味漬け	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも しおこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが はくさい にんじん ほししいたけ たくあん ねぎ さやいんげん キャベツ	541 30.3	いも類
27	木	○	レーズンパン シェーパースパイ スコッチクロス	ぎゅうにゅう ベーコン ふたひきにく レンズまめ チーズ とりにく	ぶどうパン こめあぶら さとう マッシュポテト バター こめあぶら むぎ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ	577 23.8	ぎなない 魚介類
28	金	○	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりどうふ 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 パンこ こんにやく かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい たまねぎ ねぎ だいこん	590 20.4	そのたの 野菜
31	月	○	ルーローハン わかめと豆腐のスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな みかん	597 22.2	たまごい 卵類

*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。



田柄小学校の学校給食週間メニュー

24日	ごはん・鮭の塩焼き・みそ汁	学校給食が始まったころのメニュー
25日	コメッコカレーライス	田柄小学校人気メニュー
26日	奄美の鶏飯	鹿児島県の郷土料理
27日	シェーパースパイ・スコッチクロス	イギリスの料理
28日	かてめし・ゼリーフライ	埼玉県の郷土料理

《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	583	24.4 (16.8)	19.3 (29.8)	332	2.2	87	262	0.37	0.51	26	2.5	5.9