

日	曜日	1月献立表						令和元年度 練馬区立田柄第二小学校						おもな食品とはたらき				エネルギー	家庭で補ってほしい食品群
		行事食育	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)					
								血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる							
										たんばく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜		炭水化物	脂質	(g)		
8	水	おせち・七草献立		こだい せきはん 古代赤飯	まつかぜ や 松風焼き	こうはく 紅白なます	ななくさ じる 七草汁		とりひきにく だいず たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん(は) かぶ(は) せり こまつな みずな	ねぎ ほししいたけ だいこん ゆず かぶ	こめ くるまい パンこ さとう	しろごま	611	芋類			
															15.6	藻類			
9	木			むぎ 麦ごはん	いかのさらさ揚げ	はくさい 白菜スープ		くだもの	いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい しめじ ねぎ コーン くだもの	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ	あぶら こめあぶら	611	豆類			
															15.1	種実類			
10	金	鏡開き献立		ぶたにく 豚肉とれんこんのごはん		やさい 野菜のアーモンド和え	すまし汁	あずき だんご 小豆団子	ぶたにく だいず とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう しらたまこ	こめあぶら アーモンド	608	小魚類			
															13.0	くだもの			
14	火			ミルクパン	ラザニア	こまつな 小松菜サラダ		くだもの	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん トマトピューレ トマトジュース こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン くだもの	ミルクパン マカロニ こむぎこ さとう	こめあぶら バター	574	芋類			
															14.6	藻類			
15	水			むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のてりやき	やさい いそ か あ 野菜の磯香和え	こんさい みそ じる 根菜の味噌汁		とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう だいこん れんこん かぶ	こめ おおむぎ じゃがいも	こめあぶら	641	種実類			
															15.6	きのこ類			
16	木			しちぶ 七分つきごはん	さかな ちゅうかう 魚の中華風ビリ辛焼き	から や カリカリポテトのフレンチサラダ	ちゅうか 中華スープ		さかな とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり きくらげ ねぎ コーン ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら こめあぶら	622	藻類			
															19.2	くだもの			
17	金			さんしよくどん 三色丼		だいこん カルちゃん大根		くだもの	たまご ぶたひきにく だいず こうやとうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん きゅうり くだもの	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	674	芋類			
				★富山県の郷土料理											16.9	きのこ類			
20	月	食育の日(19日)		わかめごはん	★ぶり大根	だいこん ブロッコリーのおかか和え	ごじる ★呉汁		ぶり だいず とうにゅう みそ	わかめごはん のもと ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう ねぎ しめじ	こめ さとう さとも	こめあぶら	688	種実類			
															17.7	くだもの			
21	火			チキンライス		ほうれん草とコーンのサラダ	ポトフ		とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ほうれんそう さやいんげん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン にんにく セロリー	こめ じゃがいも	こめあぶら	600	豆類			
															13.2	小魚類			
22	水			むぎ 麦ごはん	キャベツいりメンチカツ	す もの 酢の物	みそ じる 味噌汁		ぶたひきにく たまご とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぶ(は) にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	682	芋類			
															15.6	きのこ類			
23	木			キムチチャーハン		もやしのナムル	ごもく 五目スープ	くだもの	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ なら	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ くだもの	こめ さとう ワントンのかわ	ごまあぶら こめあぶら しろごま	635	藻類			
															13.4	小魚類			
24	金	全国学校給食週間 		ごはん	さけ しおや 鮭の塩焼き	あさづ 浅漬け	すいとん		さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん こまつな	はくさい しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ		664	種実類			
																18.7	くだもの		
27	月			コッペパン いちごジャムつき	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ	キャベツのゆかり和え	かぶのスープ		さかな	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ(は)	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ かぶ	ミルクパン かたくりこ こむぎこ	あぶら	581	豆類			
																17.8	くだもの		
28	火			みそラーメン			キャラメルポテト		みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なら	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ はくさい コーン	ちゅうかめん じゃがいも グラニューとう	こめあぶら ラード ごまあぶら あぶら バター	694	きのこ類			
															15.2	小魚類			
29	水		はつが げんまい 発芽玄米ごはん	ポークカレー	かいそう 海藻サラダ		くだもの	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんでん わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ きゅうり くだもの	こめ げんまい じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バター しろごま	690	小魚類				
			★世界の料理(コロンビア)												14.2				
30	木			★ギザド・デ・ポーヨ (ターメリックライス・チキンのトマトにこみ)		★アヒアコ (じゃがいものコーンスープ)		とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマトかん トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ コーン	こめ じゃがいも	こめあぶら オリーブ油	601	種実類				
															13.2	きのこ類			
31	金			むぎ 麦ごはん	ししやもの南蛮漬け	やさい 野菜のごま和え	みそ じる 味噌汁		とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	あかピーマン にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ きピーマン もやし だいこん はくさい かぶ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう さとも	あぶら しろすりごま	642	藻類			
															16.9	くだもの			

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物(予定)

いちご・りんご・みかん

月	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	636	15.7	26.1	2.0	338	99	2.4	276	0.39	0.51	39	4.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上