

日	曜日	牛乳	1月献立表				令和2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 (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群
			行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品						
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる		熱や力のもとになる						
8	金		おせち料理	せきはん 赤飯	まつかぜ や 松風焼き	こうはく 紅白なます	ななくさじゅ 七草汁		あずき 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	ねぎ ほししいたけ だいこん ゆず かか	こめ もちこめ パンこさとう	しろこま	627	芋類		
															16.5	藻類		
12	火		鏡開き献立	ごはん	あじのごま味噌焼き じゃがいものそぼろあんかけ			あずきだんご 小豆団子	あじ みそ ぶたひきにく だいず あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ	こめ さとう じゃがいも かたくりこしらたまこ	しろすりごま しろごま あぶらこめあぶら	702	きのこ類		
															16.5	くだもの		
13	水		かみかみ献立	キムチチャーハン		 はりはり漬け	ごもく 五目スープ		ぶたにく とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう きざみこんが	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ きりぼしだいこん たけのこ はくさい ほししいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	596	芋類		
															13.1	種実類		
14	木			ミルクパン	カレーシチュー	ハニーサラダ		いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマトビュレ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ	こめあぶら バター	572	豆類		
															15.7	小魚類		
15	金		和牛の日	ぎゅうどん 牛丼 		ほうれん草のおひたし	すまし汁		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ えのきたけ だいこん	こめ おおむぎ こんにやく さとう	こめあぶら	689	藻類		
															13.5	くだもの		
18	月			しょうゆ 醤油ラーメン		ちゅうか 中華サラダ		みかん	ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ コーン きゅうり もやし みかん	ちゅうかめん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろこま	613	豆類		
				★富山県の郷土料理											16.4	きのこ類		
19	火		食育の日	わかめごはん	★ぶり大根	ブロッコリーのおかか和え	★呉汁		はまち あぶらあげ 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 しめじ	こめ さとう	こめあぶら	716	芋類		
															18.1	種実類		
20	水			ケチャップライス ホワイトソースかけ		ビーンズスープ		りんご	とりにく とうにゅう ウインナー だいず ひよこめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン りんご	こめ こめこ じゃがいも	バター こめあぶら	665	藻類		
															13.8	小魚類		
21	木			ぶた しお 豚ねぎ塩のまぜごはん		ふろふき大根・ やさい 野菜とじゃこのおひたし	みそしる 味噌汁		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	622	種実類		
															14.5	くだもの		
22	金			むぎ 麦ごはん	ユーリンチー 油淋鶏	こまつな 小松菜サラダ	ちゅうか 中華スープ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン たけのこ もやし きくらげ	こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ さとう	あぶら ごまあぶら こめあぶら	659	藻類		
															15.1	小魚類		
25	月		学校給食週間	ごはん	さけの塩焼き	あさづ 浅漬け	すいとん		さけ	ぎゅうにゅう きざみこんが	にんじん こまつな	はくさい しょうが だいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さといも		598	豆類		
															17.2	種実類		
26	火			コッパン(ジャム付)	ポテトコロツケ	ボイルキャベツ	ミルクスープ		ぶたひきにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー コーン	ミルクパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ マッシュポテト パンこ さとう こめこ	こめあぶら あぶら オリーブゆ	708	きのこ類		
															14.0	くだもの		
27	水			ミートソーススパゲッティ		コールスローサラダ		みかん	ぶたひきにく だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトビュレ パセリ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	671	芋類		
															16.6	藻類		
28	木			むぎ 麦ごはん	や 焼きししゃも	いしか あ 磯香和え	こんさい みそしる 根菜の味噌汁		みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃものり	にんじん こまつな	はくさい ごぼう だいこん れんこん かか	こめ おおむぎ じゃがいも	こめあぶら	587	種実類		
															17.1	きのこ類		
29	金			★世界の料理(スペイン)		ピクルス・ だいず 大豆とごぼうのチップス	エビーソー ABCスープ		えび いか ほたて だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかビーマン	セロリー にんにく たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう コーン	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	こめあぶら バター あぶら	666	藻類		
															13.5	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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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	646	15.4	27.0	2.2	344	99	2.3	298	0.40	0.51	37	5.4
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