

# 1月の献立表

平成27年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
8	金	○	こぎつねごはん こんにゃくのおかかあえ <small>ななくさふうぞうに七草風雑煮</small>	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 なたと	米 砂糖 コンニャク	人参 かぶ かぶの葉 みつば せり	673 21.3
<b>成人の日</b>							
11	月						
12	火	○	ごはん <small>まつかぜのき いまべあ</small> 松風焼 磯辺和え すまし汁	牛乳 豚肉 卵 みそ 大豆 豆腐	米 バン粉 砂糖	人参 小松菜 生姜 白菜 キャベツ	586 26.3
13	水	○	きなこ揚げパン コーンチャウダー ブドウゼリー	牛乳 きなこ 鶏肉 生クリーム	パン 砂糖 小麦粉 揚げ油	人参 玉ねぎ ホールコーン 乾燥パプリカ	720 24.8
14	木	○	きりぼしごはん <small>なまあ</small> ししゃものみりん焼 <small>やき</small> 生揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ 生揚げ みそ	米 米粒麦 砂糖 ごま	人参 小松菜 切り干し大根 大根	568 24.9
15	金	○	ごはん 手作りふりかけ ひじき入り卵焼き さわにわん	牛乳 豚肉 卵 かつお節 のり	米 砂糖 片栗粉	人参 きぬさや 干ししいたけ 玉ねぎ	577 28.5
18	月	○	ナン カレーポークピーンズ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 鶏がら 大豆	ナン じゃがいも 小麦粉	人参 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	593 24
19	火	○	むぎごはん <small>めいあん</small> ぶりのごまだれかけ <small>いり</small> 青菜のお浸し <small>かかほ</small> 吹雪汁 <small>しる</small>	牛乳 ぶり かつお節 豚肉 豆腐	米 米粒麦 砂糖 ごま	人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう	618 29.8
20	水	○	肉みそ野菜うどん スイートポテト	牛乳 生クリーム 豚肉 かつお節	うどん 砂糖 さつまいも	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ	617 21.6
21	木	○	わかめごはん <small>たまじり</small> チキンチキンごぼう かき玉汁 <small>かき</small> くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 片栗粉 三温糖	人参 小松菜 ごぼう 干ししいたけ	606 20.6
22	金	○	家常豆腐 <small>かじょうどうふ</small> 丼 ハンサンスー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 かつお節 片栗粉	人参 にんにく 生姜 たけのこ	655 26.8
25	月	○	ごはん <small>ひら</small> 鮭の塩焼き <small>あます</small> ひつまみ <small>ふうしる</small> 風汁 <small>あます</small> かぶの甘酢漬 <small>つけ</small>	牛乳 鮭 鶏肉	米 小麦粉 砂糖	人参 かぶ かぶの葉 大根 ごぼう	583 26.3
26	火	○	青菜じゃこごはん <small>かまゆり</small> 筑前煮 小松菜のからしあえ <small>こまつな</small>	牛乳 鶏肉 かつお節	米 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう	580 21.7
27	水	○	セルフチキンサンド <small>だいこん</small> ボイルキャベツ 大根のポトフ	牛乳 鶏肉 鶏がら 豚肉	パン じゃがいも 米油	人参 小松菜 生姜 にんにく	681 30.7
28	木	○	シーフードピラフ ポテトスープ <small>かまゆり</small> くだもの	牛乳 むきえび いか 鶏がら	米 じゃがいも バター	人参 ピーマン 小松菜 にんにく 生姜	577 23.8
29	金	○	ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉とコーンの揚げ煮 吉野汁 <small>よしの</small>	牛乳 鶏肉 白焼ちくわ 豆腐	米 じゃがいも 片栗粉	人参 いんげん 小松菜 生姜 玉ねぎ	660 23.2

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。  
牛乳は毎日あります。ご意見ご要望などを学校へお寄せください。  
一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	620	24.9	20.5 (29.7%)	362	3.6	222	0.28	0.4	15	8.8	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1種類-全体の 30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満