



# 1月の献立表



平成27年1月  
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤:血や肉を つくる	黄:熱や力の 元になる	緑:体の調子を 整える	
9	金	お正月給食	ごはん まつかぜやき ナツたづくり ななくさじる かかみびらきだんご <small>手作りのみたらしだんご</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず みそ かたくちいわし	こめ むぎ ばんこ ごま ピーナツ さとう さんおんとう じょうしんこ しらたまこ くずこ	にんじん せり <small>旬の野菜</small> ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい かぶ ねぎ	690 27.7
13	火	成人式給食	こだいまいせきはん いなだのからみやき こうはくなます ごぼうチップス こうはくすましじる	ぎゅうにゅう いなだ あられはんべん <small>旬の魚</small> こんぶ みそ	こめ こだいまい さとう でんぶん ごま <small>古代米の赤米を使い 赤飯のような赤いに 飯を作ります</small> あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく だいこん ごぼう ねぎ もやし	656 22.9
14	水		まるパン とうふうりパーグ みそドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ レンズまめ みそ ベーコン だいず	まるパン パンこ さとう じゃがいも マカロニ あぶら ごまあぶら	にんじん トマトかん パセリ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり セロリー にんにく	674 30.7
15	木		しせんみそとうふどん かふうコーンスープ はっさく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ むぎ さとう くずこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ セロリー たまねぎ れいとうコーン はっさく	668 28.6
16	金		ごはん さといものころがし あげざかなのパーベキューソース なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう たら なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう さといも あぶら	にんじん さやいんげん <small>旬の果物</small> こまつな しょうが にんにく りんご ねぎ	620 24.8
19	月	食育の日献立	しのだどんぶり <small>油揚げのたっぶり入ったどんぶり</small> きゅうりのピリからづけ まめぶじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なたか かまぼこ とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう くるぎとう くろみ じゃがいも しらたまこ じょうしんこ ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう かんぴょう きゅうり こまつな	672 23.9
20	火		ごはん じゃこピーふりかけ さばのぶなかぼし きんぴられんこん しめじのみそしる	ぎゅうにゅう さばのぶなかぼし あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ビーマン ごぼう れんこん だいこん ねぎ しめじ <small>旬の野菜</small>	701 29.1
21	水		クロックムッシュ わふうポトフ いちご <small>フレンチトーストにハムやチーズをはさんで焼きます</small>	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご とりにく ウィンナー いんげんまめ チーズ こんぶ	しょくパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ コーンかん にんにく キャベツ れんこん ごぼう いちご <small>旬の果物</small>	610 28.2
22	木		さんしょくごはん ゆずだいこん さわにわん <small>トマトやきゅうりのはいったソースをかけて焼きます</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず こんぶ たまご	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん <small>旬の野菜</small> さやいんげん だいこん ゆず ほししいたけ たけのこ えのきたけ	650 27.4
23	金		ジャーマンポテトサンド さかなのラビゴットソース ふゆのマカロニクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく こなチーズ なまクリーム	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ マカロニ あぶら バター	にんじん パセリ トマト にんじん ブロッコリー <small>旬の野菜</small> たまねぎ きゅうり しめじ	665 30.0
26	月	学校給食週間	きなこあげパン バジルトースト しらたきチャプチェ どさんこじる <small>しらたきを使った韓国風な炒め物</small>	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく みそ わかめ さけ	ミルクパン しょくパン ごまあぶら グラニューとう しらたき じゃがいも バター あぶら	あかピーマン ニラ れいとうコーン にんじん にんにく ねぎ たまねぎ だいこん	582 23.5
27	火	学校給食週間	ねりまたくあんごはん やしししゃも ごもくまめ もずくじる	ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく ちりめんじゃこ こんぶ もずく ししゃも	こめ もちきび さんおんとう こんにやく ごま ごまあぶら あぶら <small>旬の漬物</small>	のざわな にんじん みつば ごぼう ほししいたけ えのきたけ ねりまたくあん たけのこ	585 26.8
28	水	学校給食週間	ごはん くじらのたつたあげ ひじきのマリネ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう くじらに ハム たまご とうふ あぶらあげ みそ ひじき わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	595 24.3
29	木	学校給食週間	ごもくあんかけやきそば カレーマッシュポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いんげんまめ	むしちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも あぶら バター	にんじん ニラ パセリ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ ねぎ コーンかん	620 23.7
30	金	学校給食週間	ふかがわめし とびうおのつみれじる りんご	ぎゅうにゅう あさり とびうおのすりみ とうふ たまご みそ	こめ むぎ さとう でんぶん さといも あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが ねぎ はくさい だいこん りんご <small>旬の野菜</small>	626 27.4

\*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは1月15日(木)です。