



1月の献立表



平成28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	
お正月給食							
12	火		ごはん まつかぜやき ごぼうチップス ななくさじる <small>とりとぶたのひき肉を鉄板にのばして焼きます</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく だし みそ	こめ むぎ ばんこ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい かぶ セリ <small>旬の野菜</small>	661 24.4
13	水		チキンライス だいずいりサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいず とんこつ とりにく ベーコン	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ しめじ きゃべつ もやし セロリー しょうが ねぎ	597 19.9
14	木		ごはん さかなのさいきょうやき やさいのからしあえ とうふのすましじる ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう カレイ ひじき みそ あぶらあげ とうふ だし わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ	572 27.6
15	金		フレンチトースト かいそうサラダ ニョッキのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく とりがら こなチーズ わかめ	しょくばん さとう グラニューとう じゃがいも こむぎこ オリーブ ごま バター あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんにく しめじ はくさい	573 21.7
18	月		ごはん いかとやさいのうまに だいずとじゃこのごまからめ もやしのみそじる	ぎゅうにゅう だいず いか あぶらあげ だし みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん いんげん ごぼう ほうれんそう <small>旬の野菜</small> もやし ほししいたけ	616 23.4
食育の日献立							
19	火		ツナととうふのそぼろどん みぞれじる みかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とうふ ツナ こおやどうふ たまご だし くわかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう えのきたけ なめこ ねぎ だいこん みかん	616 24.1
20	水		ごぼういりジャーチャーめん ジャーマンポテト <small>八丈島のムロアジのミンチと、ひじきやチーズが入ったコロケ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン だいず	むしちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん パセリ もやし にんにく きゅうり ねぎ ほししいたけ ごぼう たまねぎ しょうが	625 24.6
21	木		ごはん ようふうギョロケ きりぼしだいこんのうまに きゃべつのみそじる	ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご むるあじ だし チーズ ひじき みそ	こめ むぎ でんぶん ばんこ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ きゃべつ	662 28.2
22	金		ガーリックライス スペインふうオムレツ とりとブロッコリースープ <small>じゃがいものはいつた卵焼き</small>	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご だいず とりがら とりにく みそ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こめこ あぶら <small>旬の野菜</small> バター ごま	パセリ にんじん ブロッコリー にんにく れいとうコーン たまねぎ	683 31.3
学校給食週間							
25	月		だいずいりひじきごはん ししゃものいちみやき どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも だいず さけ ひじき だし わかめ みそ あぶらあげ	こめ こんにやく さとう じゃがいも あぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だいこん れいとうコーン	622 27.1
学校給食週間							
26	火		ごはん すきやきふうに もやしのみそごまソース よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かまぼこ だし みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ふ くずこ ごま	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ <small>旬の野菜</small> もやし	591 24.3
学校給食週間							
27	水		たくあんごはん じゃがたこあげ あぶらあげのみそじる <small>じゃがいもと小麦粉の生地にしたことや野菜を入れて丸めてあげます。</small>	ぎゅうにゅう たこ あおのり ベーコン かつおけずり だし あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら	こまつな にんじん <small>旬の漬物</small> ほうれんそう ねりたくあんづけ ねぎ べにしょうが もやし	619 21.5
学校給食週間							
28	木		きんぴらドッグ ボルシチ みかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりがら だいず	パン さとう じゃがいも ごまあぶら バター ごま あぶら	にんじん トマトかん しょうが ごぼう にんにく たまねぎ かぶ キャベツ セロリー みかん	570 23.1
学校給食週間							
29	金		ごはん かじょうどうふ やさいのちゅうかに ワカメととうみょうのスープ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく ハム とんこつ とりがら わかめ	こめ むぎ さんおんとう さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん とうみょう しょうが しめじ れんこん にんにく ねぎ キャベツ もやし はくさい	649 25.6

*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(金)です。