



# 1月の献立表



平成28年12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	
10	火		きんぴらドッグ ミネストローネ 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 いんげんまめ	コッペパン さとう バター じゃがいも マカロニ ごまあぶら あぶら	にんじん トマトかん パセリ ごぼう たまねぎ えのきたけ セロリー みかん	577 21.4
11	水	お正月給食	ごはん まつかぜやき たづくり ななくさじる <small>とりとぶたのひき肉を鉄板にのぼして焼きます</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ だし かたくちいわし ぶたにく	こめ むぎ ばんこ さとう ごま さんおんとう あぶら	にんじん せり <small>旬の野菜</small> こまつな ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい かぶ	596 25.8
12	木		チャーハン むしぎょうざ もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず とりがら とんこつ	こめ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん なら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	588 24.2
13	金		ごはん ひじきゆかりのふりかけ さけのさいきょうやき ごまあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ だし わかめ ひじき ちりめんじゃこ	こめ むぎ <small>旬の野菜</small> さとう ごま	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ もやし えのきたけ	583 29.3
16	月		ごはん きゅうりのピリからづけ とうふとえびのケチャップに あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく えび ひよこまめ だし とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり もやし だいこん ねぎ	621 26.6
17	火		コーンピラフ しるみざかなのマヨネーズやき オニオンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく なまクリーム とりがら	こめ じゃがいも バター あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ たまねぎ れいとうコーン れいとうグリーンピース しめじ	653 23.4
18	水		カレーうどん カボチャいりだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	れいとううどん でんぶん さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ねぎ	588 19.0
19	木		ごはん はっぼうさい こぶきいも はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりがら とりにく	こめ むぎ でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ キャベツ	592 20.9
20	金		さんしょくごはん キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう だいず たまご ぶたにく あぶらあげ みそ だし	こめ むぎ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ	628 26.2
23	月		ガーリックトースト コーンサラダ ライスボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく とんこつ とりがら スキムミルク	しょくパン さとう こめ でんぶん バター あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり れいとうコーン たまねぎ	577 17.8
24	火	学校給食週間	チキンドリア コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン とんこつ なまクリーム こなチーズ	こめ こむぎこ パンこ バター あぶら	にんじん パセリ こまつな たまねぎ	661 24.7
25	水	学校給食週間	ごはん ナムル かんこくふうにくじゃが わかめスープ	ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき ざらめ でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが もやし ねぎ	620 23.7
26	木		きつねごはん いかのいちみやき ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だし いか とりにく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ビーマン もやし れいとうグリーンピース にんにく りんご しょうが ねぎ キャベツ	635 28.4
27	金	学校給食週間	たくあんごはん のりあげくん みだくさんみそしる <small>とりにく(つ)くねをのりで巻いて揚げます</small>	ぎゅうにゅう とりにく のり だし たまご あぶらあげ みそ とうふ ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ねりまだいこんたくあん <small>旬の漬物</small> だいこん ねぎ れんこん <small>旬の野菜</small>	649 27.1
30	月		ごはん ししゃものからあげ もやしのピリからふうみ いしかりじる	ぎゅうにゅう だし さけ とうふ みそ ししゃも	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん もやし ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	645 27.9
31	火		シナモントースト ふゆのマカロニシチュー はっさく <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だいず なまクリーム とりがら	しょくパン グラニューとう バター じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら	にんじん ブロッコリー <small>旬の野菜</small> たまねぎ はっさく	641 22.8

\*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。

## 今月の目ひょう; みんなできょう力して しょくじのばをつくらう



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは1月16日(月)です。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	給食摂取エネルギー -の25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
1月分平均	616	24.3	29.2	347	2.2	265	0.37	0.50	29	2.9	4.5