

1月の献立表

平成29年12月 22日
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	火	○	こんぶごはん まつかぜやき ななくさじる	あぶらあげ ぶたひきにく とりひきにく たまご あかみそ さばぶし(だし) とりももにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう かんそうパンこ こめあぶら しろいりごま れいとうしらたまだんご	にんじん せりこまつな ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい かぶ	637 24.4
10	水	○	キーマカレー フレンチサラダ いちご <small>季節の果物</small>	かんそうだいず ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さんおんとう こめあぶら	にんじん トマトホールかんづめしょうが にんにく たまねぎ れいとうグリーンピース キャベツ きゅうり れいとうホールコーン いちご	596 19.3
鏡開き献立			ぐだくさんちからうどん	さばぶし(だし) ぶたももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	れいとううどん もち さとう さつまいも みずあめ あげあぶら くりいりごま	にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ ねぎ	712 24.0
11	木	○	だいがくいも				
12	金	○	ごはん ひじきのマリネ あげざかなのパーベキューソース いものこじる	たら ロースハム さばぶし(だし) とりももにく あかみそ しろみそ もめんどうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ こめつぶむぎでんぶん さとう こんにやく さといも あげあぶら こめあぶら	にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	644 27.1
15	月	○	セサミトースト カリフラワーのクリームに いよかん <small>季節の果物</small>	とりももにく とりガラ(だし) ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	しょくパン グラニューとう じゃがいも はりきこ パター しるすりごま こめあぶら	たまねぎ マッシュルームかんづめ カリフラワー れいとうグリーンピース いよかん	662 24.6
16	火	○	だいずいりひじきごはん ごまドレッシングサラダ とんじる	ぶたももにく あぶらあげ かんそうだいず さばぶし(だし) もめんどうふ しろみそ あかみそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう じゃがいも こめあぶら しるすりごま	にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	607 24.6
17	水		ごはん いかのしょうがやき やさいのうまに よしのじる	いか ぶたももにく さばぶし(だし) とりももにく かまぼこ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん あられふくずこ こめあぶら	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ ほししいたけ	610 27.4
18	木		ごはん ナムル かんこくふうにくじゃが わかめスープ	ぶたももにく コチュジャン とりガラ(だし) もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん しろいりごま	こまつな にんじん りょくとうもやし ねぎ	643 25.7
食育の日			ごはん やさいのからしあえ ぶりのてりやき <small>旬の魚</small> こうやどうふのみそじる	ぶり さばぶし(だし) こうやどうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん しろいりごま	こまつな にんじん りょくとうもやし ねぎ	580 25.3
22	月		ごはん ブロッコリーのごまあえ ごもくたまごやき いわしのつみれじる	たまご とりひきにく こうやどうふ さばぶし(だし) いわしのすり身 しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう さといも でんぶん こめあぶら しるすりごま	にんじん ブロッコリー ねぎ ほししいたけ りょくとうもやし ごぼう だいこん しょうが れんこん	716 33.8
23	火	○	ごもくうまにどん ちゅうかのそくせきづけ ちゅうかスープ	ぶたももにく いか れいとうむきえび かまぼこ うずらのたまご もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ くずこ さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たけのこ はくさいりょくとうもやし きゅうり たまねぎ	596 26.9
全国学校給食週間			ごはん さけのしおやき いとかんてんサラダ <small>スウェーデン料理</small> みだくさんみそじる	しおざけ あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ さばぶし(だし) ぎゅうにゅう かんてん こんぶ(だし)	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく しろいりごま	にんじん こまつな きゅうり だいこん ねぎ かぶ	573 25.0
全国学校給食週間			ガーリックフランス スウェーデンミートボール こぶきいも ベジタブルスープ	ぶたひきにく たまご とりガラ(だし) とんこつ(だし) ぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン かんそうパンこ はりきこ コーンスターチ じゃがいも パター あげあぶら	にんじん パセリ にんにく キャベツ りょくとうもやし たまねぎ	617 24.4
全国学校給食週間			たくあんごはん じゃがたこやき むらくもじる	まだこ ベーコン かつおぶし さばぶし(だし) ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あおりのこんぶ(だし) とりももにく もめんどうふ たまご	こめ こめつぶむぎ じゃがいも でんぶん しろいりごま ごまあぶら	こまつな ねりまだいこんたくあん ねぎ べにしょうが ほししいたけ	597 26.1
全国学校給食週間			サーモンピラフ プーティン <small>カナダ料理</small> アイリッシュシュリンプシチュー	さけ ぶたひきにく れいとうむきえび ベーコン ぎゅうにゅう プロセスチーズ	こめ じゃがいも さんおんとう でんぶん パター こめあぶら オリーブオイル	パセリ にんじん ホールトマトかんづめ マッシュルームかんづめ たまねぎ れいとうホールコーン にんにく セロリー キャベツ	621 26.8
全国学校給食週間			ごはん くじらのたつたあげ ごもくまめ かきたまじる	くじらに かんそうだいず さばぶし(だし) たまご ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ	こめ こめつぶむぎ でんぶん こんにやく さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん パセリ にんにく しょうが りんご だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ キャベツ	634 28.8
31	水	○	ごはん じゃがいもいりだいずサラダ ししゃものごまみりんやき とうふだんごじる	みずくだいず もめんどうふ さばぶし(だし) とりももにく ぎゅうにゅう ししゃも カットわかめ	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう しらたまこ しろいりごま ごまあぶら こめあぶら	にんじん こまつな きゅうり だいこん えのきたけ	592 22.1

*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」運動
シンボルマーク

給食費の引き落とし日は、1月11日(木)です。

こんげつのもくひょう
みんなできょうりょくして
しょくじのばをつくらう

手洗い・うがいで
かぜ予防

