

# 1月の献立表

平成30年12月25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 1人分・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	
人日の節句献立							
8	火	○	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 だいず たまご あかからみそ さばぶし(だし用) とりにく きざ みこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう かんそうパンこ し らたまだんご こめあぶら しろいり ごま	にんじん せり こまつな ねぎ ほしし いたけ ぶなしめじ だいこん はくさい かぶ	640 24.7
9	水	○	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル わかめスープ	ぶたにく コチュジャン とりガラ (だし用) もめんどうぶ たまご ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき ざ らめ でんぶん しろすりごま こめあ ぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう にんにく たま ねぎ りょくとうもやし しょうが たけ のこ ねぎ	620 23.2
10	木	○	キャロットライスのエピソードかけ バリバリサラダ	とりにく むきえび ぎゅう にゅう なまクリーム	こめ こむぎこ ワンタンのかわ は ちみつ こめあぶら パター あげあ ぶら	にんじん バセリ たまねぎ マッシュ ルームかんづめ キャベツ きゅうり	656 23.2
小正月献立							
11	金	○	ごはん ちくさあえ さばのしょうがに おしるこ	まさば さばぶし あずき ぎゅ うにゅう	こめ むぎ さんおんとう さとう しろいりごま こめあぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ りょくとうもやし キャベツ えのきた け	671 24.3
15	火	○	きつねごはん ひじきいりあつやきたまご なますのじゃこあえ すましじる	ぶたひきにく あぶらあげ たまご レンズまめ あられはんぺん さばぶ し(だし用) ぎゅうにゅう めひ じき きりこんぶ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう こんにやく さ といも こめあぶら	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ えのきたけ	620 23.6
16	水	○	きんぴらドッグ みそドレッシングサラダ スープに	ぶたにく しろみそ ベーコン ウィ ナー ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも バター ごまあぶら こめあぶら しろ すりごま	にんじん さやいんげん ごぼう ホールコーン はくさい りょくとう もやし きゅうり しょうが にんに く たまねぎ キャベツ えのきたけ	614 22.1
17	木	○	ムロアジのマーボーどうぶどん スイミータン	むろあじ ぶたひきにく トウバン ジャン もめんどうぶ まめみそ はっ ちょうみそ テンメンジャン とりガラ (だし用) たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	にら しょうが ねぎ たけのこ にんに く クリームコーンかんづめ	653 28.6
食育の日							
18	金	○	わかめごはん おでん ほうれんそうのごまあえ みかん	やきちくわ さつまあげ うずらのた まご とりにく さばぶし(だし用) た きこみわかめ ぎゅうにゅう む ずびこんぶ ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さんおんとう さとう し ろいりごま しろすりごま	ほうれんそう にんじん だいこん りょ くとうもやし みかん	630 24.8
21	月	○	ガーリックチャーハン おさかなシュウマイ はるさめスープ	ぶたにく シルバー とりガラ(だ し用) とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん シュウマイの かわ りょくとうはるさめ ごまあぶ ら	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しょうが グリンピース はくさい ぶな しめじ	647 25.1
22	火	○	しのだんぶり わかさポテト だいこんのみそしる	あぶらあげ とりにく なたまご さば ぶし(だし用) あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう あおりのり カットわ かめ	こめ むぎ さとう じゃがいも し ろいりごま	にんじん ほししいたけ グリンピース たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん	651 24.2
23	水	○	みそラーメン ちゅうかふうコールスロー もものあんにんゼリー	ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう こなかんてん	むしちゅうかめん さとう ラード ご まあぶら こめあぶら	にんじん にんにく しょうが はくさい たまねぎ りょくとうもやし ねぎ キャ ベツ きゅうり ホールコーン おうと うかんづめ ももジュース	633 23
全国学校給食週間 1							
24	木	○	たくあんごはん ゆであげくん こんさいのみそしる	とりひきにく たまご さばぶし(だ し用) あぶらあげ しろみそ あかみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅうのり	こめ むぎ じゃがいも なまパンこ さとう しろいりごま こめあぶら あげあぶら	さやえんどう ほうれんそう にんじん たくあん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	646 26.5
全国学校給食週間 2							
25	金	○	ごはん さけのしおやき ゆでやさいのごます すいとん	しおさけ さばぶし(だし用) と りにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも こ むぎこ しらたまご しろねりごま しろうすりごま しろいりごま こめあ ぶら	にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり しょうが ほししいたけ は くさい ねぎ ぶなしめじ	648 26.1
全国学校給食週間 3							
28	月	○	コッペパン くじらのたつたあげ こまつなとコーンのソテー キャベツのシチュー	くじらにく ロースハム むきえび とんこつ(だし用) とりガラ(だ し用) ぎゅうにゅう なまクリー ム	コッペパン こむぎこ マカロニ ごまあぶら こめあぶら パター	こまつな にんじん にんにく しょうが りんご だいこん ホールコーン キャ ベツ たまねぎ ぶなしめじ セロリー (スープ用)	629 30.7
全国学校給食週間 4							
29	火	○	ベトナムふうそぼろごはん ミエン・ガー	とりひきにく だいず とりガラ(だ し用) とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう りょくとうはる さめ こめあぶら ごまあぶら しろ いりごま	せりにんじん ねぎ だいこん ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ ほししい たけ	626 23.4
全国学校給食週間 5							
30	水	○	チーズパン サン・プーサ トマトスープ	オイルツナ ぶたひきにく ウィ ナー いんげんまめ とりガラ(だ し用) ぎゅうにゅう	チーズパン じゃがいも はくりき こ ぎょうざのかわ こめあぶら あ げあぶら オリーブオイル	にんじん トマトかんづめ バセリ に んにく たまねぎ えだまめ セロリー (スープ用)	596 22.8
31	木	○	ごはん なにわいため ししゃものみりんやき けんちんじる	ぶたにく かつあぶし さばぶし(だ し用) あおりのり ししゃも	こめ むぎ こんにやく さといも こ めあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ りょくと うもやし ごぼう だいこん ねぎ	591 26.4

1月24日から  
1月30日は  
全国学校給食週間



「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

\*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。

給食費の引き落としは1月16日(水)です。  
入金は15日(火)までお願いいたします。

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ろう