

# 1月のこんだて表



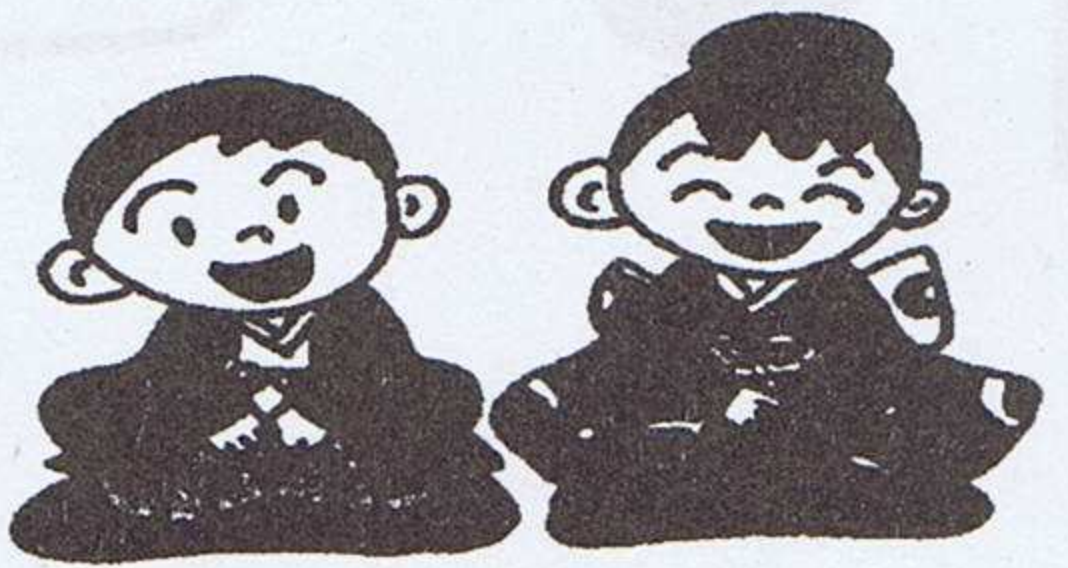
平成 29 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品の種類			栄養価		家庭で補ってほしい食品	
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質		
9	火	○	さけわかめご飯 七草汁 切り干し大根の炒め煮	鮭 鶏胸肉 油揚げ 炊きこみわかめ	精白米 干しうどん 上白糖 ひまわり油	にんじん だいこん葉 かぶ葉 せりだいこん かぶねぎ 切干大根	エネルギー たんぱく質	572 20.7	Kcal g	海そう類
10	水	○	チキンライス ごまドレサラダ	鶏もも肉 ★牛乳	精白米 上白糖 ひまわり油 ★有塩バター ★ごま(乾)	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) だいこん キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質	509 14.8	Kcal g	きのこ類
11	木	○	こぎつねずし とん汁 黒豆煮	油揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 黒大豆 ちりめんじゃこ	精白米 もち米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ひまわり油	にんじん 干し椎茸 かんぴょう えだまめ(冷凍) しょうが(甘酢漬) ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	701 26.4	Kcal g	果物類
12	金	○	麦ごはん とりすき煮 野菜ののりあえ	若鶏もも角切り 焼き豆腐 ★牛乳 きざみのり	大麦(米粒麦) 精白米 突きこんにゃく 上白糖	にんじん さやいんげん(冷凍) こまつな 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし	エネルギー たんぱく質	597 24.2	Kcal g	魚介類
15	月	○	ご飯 信田煮(油揚げの袋煮) 野菜の生姜醤油あえ 大根となめこの味噌汁	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) ★牛乳 ひじき	精白米 スパゲッティ かたくり粉 三温糖	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ なめこ	エネルギー たんぱく質	600 21.5	Kcal g	野菜類
16	火	○	カレーうどん たこ焼きフライ	豚もも肉 板なしかまぼこ 油揚げ むきえび はんぺん ★たまご たこ ★牛乳 さくらえび あおのり	うどん(冷凍) かたくり粉 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ しょうが(酢漬) キャベツ	エネルギー たんぱく質	575 24.6	Kcal g	果物類
17	水	○	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 韓国のりふりかけ	米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 むきえび ★牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ★白いりごま	にんじん のざわな漬 にんにく しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 はくさい グリンピース(冷凍) くだも	エネルギー たんぱく質	630 24.9	Kcal g	いも類
18	木	○	ぶどうパン マカロニのクリーム煮 彩りサラダ	鶏胸肉 ★牛乳 ★牛乳 ★クリーム 花ざいく	ぶどうパン じゃがいも マカロニ 薄力粉 上白糖 ひまわり油 ★有塩バター	にんじん 玉葱 ぶなしめじ グリンピース(冷凍) だいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質	644 23.4	Kcal g	魚介類
19	金	○	ご飯 ユーリンチー 広東スープ 中華風大根	鶏もも肉 豚もも肉 木綿豆腐 ★牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 はちみつ ビーフン ひまわり油 ごま油 ★白いりごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質	704 25.5	Kcal g	海そう類
22	月	○	ご飯 家常豆腐 くきわかめサラダ	豚もも肉 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) ★牛乳 くきわかめ	精白米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ ねぎ とうもろこし(冷凍) 玉葱 にんにく	エネルギー たんぱく質	670 25.9	Kcal g	魚介類
23	火	○	高松タコライス コーンスープ おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 豚もも肉 ★プロセスチーズ ★牛乳 寒天 ★牛乳	精白米 大麦(米粒麦) 上白糖 じゃがいも かたくり粉 ★有塩バター ひまわり油	にんじん トマト 缶 パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) コーン缶 キャベツ クリームコーン缶 セロリー もも缶	エネルギー たんぱく質	731 25.9	Kcal g	豆類
24	水	○	ご飯 青魚のさんが焼き 切り干し大根の南蛮漬け あしたばのみそしる	むろあじ ★たまご 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) ★牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	こねぎ にんじん あしたば しょうが にんにく 切干大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質	633 30.7	Kcal g	海そう類
25	木	○	たくあんごはん 魚の西京焼き めかたま汁	めばる 米みそ(甘みそ) ★たまご きざみのり ★牛乳 めかぶわかめ	精白米 かたくり粉 ごま油 ★白いりごま	にんじん あさつき こまつな たくあん 干し大根漬 たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質	577 27.0	Kcal g	種実類
26	金	○	ポークストロガノフ コールスロー	豚もも肉 ★クリーム ★牛乳	精白米 大麦(米粒麦) 薄力粉 上白糖 ひまわり油 ★有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ とうもろこし(冷凍)	エネルギー たんぱく質	654 22.7	Kcal g	海そう類
29	月	○	麦ごはん 野菜のごまあえ くじらのマリアソース こづゆ	くじら肉 ほたてが い ★牛乳	大麦(米粒麦) 精白米 上白糖 かたくり粉 さといも 突きこんにゃく ふ ★白すりごま ひまわり油	★ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく 干し椎茸 きくらげ(乾)	エネルギー たんぱく質	596 26.1	Kcal g	豆類
30	火	○	ホットドッグ 卵とキャベツのスープ マロニーサラダ	フランクフルト ベーコン 鶏もも肉 ★たまご ★牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも はるさめ ひまわり油	にんじん 玉葱 セロリー にんにく ピクルス とうもろこし(冷凍) キャベツ きゅうり 黄パプリカ	エネルギー たんぱく質	668 24.4	Kcal g	果物類
31	水	○	豚バラ高菜チャーハン 中華スープ 塩ナムル	豚バラ肉 大豆(国産、乾) 豚もも肉 木綿豆腐 ★たまご ★牛乳	精白米 突きこんにゃく ひまわり油 ごま油	たかな漬 にんじん こまつな セロリー たけのこ(水煮) はくさい ねぎ しょうが もやし	エネルギー たんぱく質	606 22.7	Kcal g	いも類

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	629	24.2	27.8	338	2.2	4.1	93	0.38	0.51	24	3.0	2.6
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

あけましておめでとうございます。今年もどうぞ  
よろしく願い申し上げます。  
1月24日から30日は学校給食週間です。  
少し昔の給食で食べられていた鯨料理や  
東京都の島の一つ、八丈島産の食材を  
使った地産地消献立を実施します。



\* 食材量の購入の都合によりこんだてを変更  
する場合があります。

— 今月の目標 —

- 給食について考えよう
- 日本の料理と外国の料理に  
ついて知ろう