

# 1月のこんだて表



平成 30 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
8	火	(しぎょうしき) ごはん しせんどうふ 野菜ののりあえ	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳 きざみのり	精白米 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ コマつなしょうが にんにく 玉葱 だけのこ 干し椎茸 セロリー ブラックマツメ やし	エネルギー	611 Kcal
9	水	ぶた肉とキャベツのカレーライス おまめのサラダ	○	豚肉 ひよこめ 牛乳	精白米 おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油 有塩バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ キャベツ セロリー とうもろこし きゅうり	エネルギー	683 Kcal
10	木	麦ごはん いかのごまがらめ みそけんちん汁	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳	おおむぎ 精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも こんにやく ひまわり油 白いりごま ごま油	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー	663 Kcal
11	金	(かがみびらきこんだて) ごはん とり肉のみそ焼き わかめサラダ しらたま入りおしるこ	○	鶏肉 米みそ(赤色辛みそ) あずき 牛乳 乾燥わかめ	精白米 上白糖 白玉団子 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー	699 Kcal
15	火	なめし じゃがいもときょういものそぼろに 野菜のうめあえ	○	豚ひき肉 牛乳	おおむぎ 精白米 じゃがいも さといも 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 白いりごま	にんじん さやいんげん コマつな しょうが 玉葱 キャベツ ねり梅	エネルギー	615 Kcal
16	水	しよくパン 手作りりんごジャム プロッコリー入りシチュー もやしとコーンのサラダ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 有塩バター 白いりごま ごま油	にんじん プロッコリー りんご(缶) りんごジュース にんにく 玉葱 セロリー ブラックマツメ やし キャベツ とうもろこし	エネルギー	668 Kcal
17	木	ごはん 焼きさばのネギカツおたれ かぶのあさづけ みそ汁	○	まさば かつおぶし 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	しょうが ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ にんじん	エネルギー	624 Kcal
18	金	きつねうどん カレーこんさいフライ 白ごまプリン	○	豚肉 油揚げ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	冷凍うどん 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 白いりごま	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん ごぼう	エネルギー	593 Kcal
21	月	ちゅうかどんぶり 野菜のちゅうか風あえ くだもの(ポンカン)	○	豚肉 いか むきえび うずら卵(水煮) 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 はくさい グリンピース だけのこ 干し椎茸 セロリー だいこん きゅうり くだもの(ポンカン)	エネルギー	619 Kcal
22	火	むぎごはん ぶた肉のジンギスカン焼き 卵とわかめスープ	○	豚肉 かつお削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 乾燥わかめ	おおむぎ 精白米 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 白いりごま	青ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく りんご ねぎ 玉葱 ブラックマツメ やし	エネルギー	657 Kcal
23	水	スロッピージョー キャベツのスープ キャラメルポテト	○	豚ひき肉 レンズまめ 大豆 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ	コッペパン かたくり粉 さつまいも 三温糖 ひまわり油 有塩バター	青ピーマン 赤ピーマン にんじん コマつな にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー	689 Kcal
24	木	だかまつ小学校 50しゅうねんさねんきょうしやく♡ ◆きょうしやくいりんかい◆	○	米みそ(赤色辛みそ) 豆みそ 豚ひき肉 牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ごま油 ひまわり油 白すりごま	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが だけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ 玉葱 セロリー パイン缶 もも缶 みかん缶	エネルギー	619 Kcal
25	金	ちやめし おでん 野菜のごまずあえ	○	焼き竹輪 さつまいも揚げ つみれがんとどき はんぺん うずら卵(水煮) 牛乳 こんぶ	精白米 板こんにやく じゃがいも 竹輪 上白糖 ひまわり油 白いりごま	にんじん だいこん はくさい きゅうり	エネルギー	616 Kcal
28	月	チキンピラフ スペイン風オムレツ はくさいと豆腐のスープ	○	鶏肉 ベーコン ウィナー たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 ひまわり油 有塩バター	にんじん 玉葱 グリンピース セロリー 干し椎茸 はくさい	エネルギー	691 Kcal
29	火	青めじやこごはん にんじんしりしり ○○○ ごもく汁	○	青豆 ツナ(トロト) たまご 鶏若鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも こんにやく ひまわり油	にんじん コマつな えのき たけ だいこん ごぼう	エネルギー	611 Kcal
30	水	ごはん 八丈島産青魚のさんが焼き ひじき入りサラダ あしたばのみそ汁	○	むろあじ とびうお 米みそ(赤色辛みそ) たまご 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ひじき	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 白いりごま ひまわり油 ごま油	こねぎ にんじん あしたば しょうが にんにく ブラックマツメ やし キャベツ 玉葱 ねぎ	エネルギー	618 Kcal
31	木	麦ごはん とり肉とコーンのあげに 野菜のしょうがじょうゆあえ	○	鶏肉 牛乳	おおむぎ 精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 ひまわり油	にんじん コマつな セロリー にんにく しょうが グリンピース 玉葱 とうもろこし キャベツ	エネルギー	687 Kcal

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー		脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩
	koal	たんぱく質 %						mg	mg	mg	g		
1月平均	645	15	28	322	87	2.1	4.3	257	0.40	0.52	28	3.0	2.4
摂取基準	650	13~20	25~30	350	50	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0

## ～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です ～

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で始まったとされています。その後、さまざまな歴史を経て、今にいたっています。全国学校給食週間では学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高める1週間にとしたいと思います。

※詳しい学校給食の歴史については、裏面の給食だよりをご覧ください。



### — こんげつのもくひょう —

- 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