

1がつ こんだてひょう									主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
練馬区立光が丘四季の香小学校									赤の食品（おもに体の組織をつくる）		緑の食品（おもに体の調子を整える）		黄色の食品（おもにエネルギーとなる）		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
9	金	おせちりょうりとななくさこんだて3ねんせいしゃかいかけんがく	○	むぎごはん	ぶりのてりやき	こうはくなます		くだもの	★ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん せりかぶ葉 大根葉	しょうが 大根 白菜 かぶ いちご	米 麦 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子		622	17.5
13	火		○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん	ししゃものいそべあげ	ぐだくさんみそしる			豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ★ししゃもあおのり	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 大根 えのき きゃべつ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油	595	17.3
14	水	ねりまくさんながねぎしょうきゅうしょく	○	やきとりどん		のっぺいじる		くだもの	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 はれひめ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さといも	米油	584	16.9
15	木	ブックきゅうしょく	○	ふゆやさいのカレーライス		コーンサラダ		くだもの	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん ★りんご きゃべつ ホールコーン	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	594	12.3
16	金		○	むぎごはん	さばのみそに	いそのかあえ			★さば みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	590	18.4
19	月		○	ごはん ひじきふりかけ	にくじゃが	みぞれあえ			★おかか 豚肉 ★なると 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 大根 えのき	米 砂糖 しらたき 車麩 片栗粉	ごま 米油	604	17.3
20	火	ブックきゅうしょく	○	しょうゆラーメン		たこやきポテト			豚肉 たこ 卵 ★なると ハム	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ 紅しょうが	蒸し中華麺 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	634	17.5
21	水		○	むぎごはん	いかのねぎしおやき	あおなとコーンのわふういため			いか 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし ホールコーン 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	米油 ごま ごま油	547	19.0
22	木		○	コーンピラフ	おまめのキッシュ	きのこやさいのスープ			★えび 鶏肉 卵 大豆 レンズ豆 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ えのき しめじ	米 麦	米油 バター	611	18.4
23	金		○	こうやとうふのそぼろどん		とんじる		くだもの	鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 ネーブル	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	624	18.3
26	月	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんめいじ22ねんのきゅうしょく	○	むぎごはん	さかなのしょうがやき	おひたし			★さわら ★糸削り 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ きゃべつ もやし ごぼう 大根 白菜	米 麦 白玉粉 小麦粉 砂糖	米油	590	18.6
27	火	しょうわ40ねんだいのきゅうしょく	○	コッペパン	カレーシチュー	フレンチドレッシング サラダ			豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ ★りんご きゅうり きゃべつ ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	590	15.5
28	水	しょうわ50ねんだいのきゅうしょく	○	スパゲティビーンズソース		わかめとコーンの サラダ		くだもの	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり もやし きゃべつ ★りんご	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	615	15.9
29	木	5ねんせいしゃかいかけんがくブックきゅうしょく	○	ごはん	しろいんげんまめの コロッケ	もやしとこまつなの しょうがいため			豚肉 いんげん豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし 白菜	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	671	13.6
30	金	わしよくのこんだて	○	むぎごはん	きりぼしだいこんの たまごやき	ごまあえ			鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 もやし 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	570	17.5

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準（一人一回あたり・中学年）

1月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	609	16.9	30.0	338	2.4	246	0.38	0.52	31	6.7	2.5

