

# 1月の献立表

平成26年度

練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
8	木	牛乳 ゆかりごはん まつかぜやき たづくり ななくさじる ★ななくさこんだて★	牛乳・豚肉・豆腐・たまご・みそ 鶏肉・かたくちいわし・昆布	米・パン粉・上白糖・白ごま・くるみ 油	ゆかり・人参・小松菜・みつば ねぎ・干し椎茸・大根・かぶ・白菜	631	28.9
9	金	牛乳 みそにこみうどん かきあげ くだもの	牛乳・鶏肉・油揚げ・かまぼこ みそ・たまご・昆布・桜エビ	冷凍うどん・さつまいも・小麦粉 でんぷん	人参・小松菜・ピーマン・生姜 玉葱・ねぎ・果物	630	26.1
13	火	牛乳 ごはん ふたにくのしょうがやき かきたまじる おぐらしらたま ★かがみびらきこんだて★	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・たまご 昆布	米・でんぷん・白玉粉・上白糖・油	人参・小松菜・玉葱・もやし・生姜 ねぎ	637	29.9
14	水	牛乳 まるパン ミートボールカレーソースがけ ツナサラダ	牛乳・豚肉・たまご・ツナ	丸パン・パン粉・上白糖・油・バター ごま油・でんぷん・小麦粉	人参・生姜・玉葱・コーン・もやし キャベツ・グリーンピース・きゅうり	654	25.0
15	木	牛乳 あずきごはん おでん うめのりあえ ★こしょうがつこんだて★	牛乳・さつまいも・竹輪・つみれ 揚げボール・はんぺん・がんもどき 昆布・のり	米・上白糖・じゃが芋・竹輪麩 黒ごま・ごま油	人参・小松菜・大根・キャベツ 練り梅	610	26.4
16	金	牛乳 げんまい さばのみそに ブロッコリーとカリフラワーのごまだれがけ さつまいものみそする たくあんときゅうりのつけもの ★6年1組おもてなしこんだて★	牛乳・鯖・みそ・わかめ	米・玄米・上白糖・さつまいも・油 白すりごま・ごま油・白ごま でんぷん	ブロッコリー・人参・生姜・白菜 カリフラワー・きゅうり・たくあん しめじ	641	24.7
19	月	牛乳 ごこくごはん さけのしおやき あえもの ぐだくさんスープ きんぴらごぼう ★6年2組おもてなしこんだて★	牛乳・鮭・ツナ・豚肉・豆腐・鶏肉 わかめ・昆布	米・餅米・麦・あわ・きび・上白糖 白ごま・油・ごま油	ほうれんそう・人参・水菜・白菜 キャベツ・大根・ごぼう・れんこん	656	36.0
20	火	牛乳 メキシカンライス やさいスープ フルーツヨーグルト	牛乳・ベーコン・ウィンナー 鶏肉・ヨーグルト	米・上白糖・じゃが芋・バター・油	人参・ピーマン・小松菜・玉葱 コーン・マッシュルーム・みかん缶 パイナップル缶・黄桃缶・キャベツ	666	22.6
21	水	牛乳 ごはん たらのてんぷら にももの とんじる つけもの ★6年3組おもてなしこんだて★	牛乳・たら・鶏肉・豚肉・みそ	米・でんぷん・小麦粉・上白糖・油 さつまいも	人参・小松菜・大根・ごぼう・生姜 干し椎茸・れんこん・キャベツ	688	27.4
22	木	牛乳 ぶたキムチどん はるさめサラダ (おたんじょうびデザート) ★おたんじょうび給食★	牛乳・豚肉・みそ・ハム	米・麦・上白糖・でんぷん・春雨 ごま油・白すりごま・油・白ごま	にら・人参・にんにく・生姜・玉葱 ねぎ・もやし・キムチ・きゅうり	632	22.1
23	金	牛乳 ビスキューパン ハンガリーふうシチュー バジルドレサラダ	牛乳・豚肉・粉チーズ	丸パン・上白糖・小麦粉・じゃが芋 上白糖・アーモンド・油・バター	人参・ホールトマト缶・パセリ バジル・玉葱・もやし・キャベツ きゅうり	650	22.9
26	月	牛乳 コッペパン くじらのたつたあげ ポイルキャベツ クリームスープ ★全国学校給食週間★	牛乳・くじら肉・鶏肉・生クリーム	パン・でんぷん・小麦粉・上白糖・油 バター	人参・小松菜・パセリ・生姜・玉葱 キャベツ・白菜・コーン クリームコーン	643	26.1
27	火	牛乳 ごはん だいこんのそぼろあんかけ みそあじけんちんじる ★全国学校給食週間★	牛乳・鶏肉・豆腐・みそ・昆布	米・上白糖・でんぷん・里芋・油	こねぎ・小松菜・大根・生姜・玉葱 ごぼう・ねぎ	603	24.9
28	水	牛乳 はかたラーメン わかめサラダ ★全国学校給食週間★	牛乳・豚肉・なると・昆布・わかめ	蒸し中華麺・上白糖・ごま油・油 白ごま	人参・にら・生姜・もやし・ねぎ メンマ・大根・コーン	657	29.3
29	木	牛乳 チャーハン はるまき もやしのぴりからあえ ★全国学校給食週間★	牛乳・豚肉・なると・たまご	米・春雨・でんぷん・春巻きの皮 小麦粉・上白糖・油・ごま油・白ごま	人参・にんにく・生姜・干し椎茸 ねぎ・グリーンピース・竹の子 もやし・キャベツ・きゅうり	666	25.9
30	金	牛乳 ごはん ムロアジのわふうハンバーグ ゆかりだいこん すましじる ★全国学校給食週間★	牛乳・むろあじ・豚肉・豆腐・のり たまご・昆布・わかめ	米・パン粉・上白糖・でんぷん	人参・いんげん・ゆかり・にんにく 生姜・玉葱・大根・きゅうり えのき	604	28.3

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 学校給食摂取基準（一人一回当たり・中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	物繊維 g	◎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。 ◎果物はぼんかんを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	642	26.7	20.2	343	2.5	235	0.46	0.55	32	2.7	4.9	
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0	