

1がつ こんだてひょう								主な材料とその働き						栄養量	
1月24日~30日 全国学校給食週間 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	木	おせちりょうりとななくきこんだて	○	しんしゅんおこわ	ぶりのてりやき	こうはくなます	ななくさじるふう	あずき えだまめ ★ぶり 鶏肉 ★ちらしまぼこ	★牛乳	にんじん かぶ葉 せり	しょうが だいこん かぶ	米 もち米 きび 砂糖 片栗粉 さといも		585	18.7
10	金		○	さつまいもごはん	はたけのおにく あまからに		のっぺいじる	くだもの	大豆 油揚げ 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大根 ねぎ いちご	米 さつまいも 片栗粉 こんにやく じゃがいも	米油	597 15.5
14	火	ブックきゅうしよく	○	ミルクパン	シーフードグラタン		きやべつスープ		ベーコン ★たら ★いか ★えび 鶏肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれんそう	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム きやべつ	★ミルクパン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 ★バター	321 19.3
15	水	ブックきゅうしよく	○	ポークカレーライス		レモンドレッシング サラダ			豚肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん トマト 缶 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ★りんご きやべつ もやし きゅうり レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 ★バター オリーブ油	648 11.2
16	木		○	エビチリとうふどん			ごもくはるさめスープ		豆腐 ★えび 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ グリンピース 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	546 17.1
17	金	とうきょうとのしよくざい しょうきゅうしよく	○	じゃこなめし	むろあじいり あげぎょうざ		かきたまじる		★むろあじ 豚肉 大豆 豆腐 卵 鶏肉 みそ	★牛乳 ★じゃこ	小松菜 なら にんじん	にんにく しょうが きやべつ ねぎ 玉ねぎ もやし	米 麦 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま 米油 ごま	607 17.7
20	月	ブックきゅうしよく	○	ピピンバ			わかめとやさいの スープ	くだもの	豚肉 卵 鶏肉	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ぜんまい もやし ねぎ えのき はれひめ	米 麦 砂糖	米油 ごま油 ごま	579 16.3
21	火		○	むぎごはん	ししゃもの いしがきあげ	くきわかめのきんぴら	みそしる		豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも くきわかめ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 白菜 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま	679 16.2
22	水	ねりまくさん なかねぎ しょうきゅうしよく	○	やきとりどん			ぐたくさんみそしる	みかんケーキ	鶏肉 油揚げ みそ 卵	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ねぎ 大根 きやべつ えのき みかん缶	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 ママレード	米油 ★バター	698 14.8
23	木		○	むぎごはん	なまあげのカレーに	かりかりじゃこサラダ			生揚げ 豚肉	★牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース きゅうり 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま	610 17.2
24	金	ぜんこくがっこう きゅうしよくしゅうかん めいじ22ねんの きゅうしよく	○	むぎごはん	さけのやきづけ	おひたし	すいとんじる		★さけ ★糸削り 鶏肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きやべつ もやし ごぼう 大根 白菜	米 麦 白玉粉 小麦粉	ごま 米油	568 20.1
27	月	しょうわ40ねんだいの きゅうしよく	○	コッペパン	カレーシチュー	コーンサラダ	いちごジャム		豚肉	★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 きやべつ もやし ホールコーン	★コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 いちごジャム	米油 ★バター	578 14.6
28	火	しょうわ50ねんだいの きゅうしよく 5ねんせいしやかいかけんがく	○	スパゲティビーンズソース		マセドニアサラダ	くだもの		豚肉 大豆 ハム	★牛乳	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 大根 きやべつ レモン ★りんご	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油	597 16.8
29	水	ねりまくさんたくあん しょうきゅうしよく 3ねんせいしやかいかけんがく	○	キムタクごはん	あおりのポテト ビーンズ	にくだんごスープ			豚肉 大豆 鶏肉	★牛乳 青のり	にんじん	白菜キムチ たくあん しょうが ねぎ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 春雨 片栗粉	米油 ごま	598 16.1
30	木	わしよくのこんだて	○	むぎごはん	さばのみそに	ごまあえ	とりごぼうじる		★さば みそ 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 米油	592 18.2
31	金		○	だいちひじき ごはん	きりぼしだいこんの たまごやき		みそしる		鶏肉 油揚げ 大豆 卵 みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 切り干し大根 ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	米油	621 18.0

※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)

12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 μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	608	16.7	31.0	347	2.3	253	0.36	0.51	26	5.9	2.5