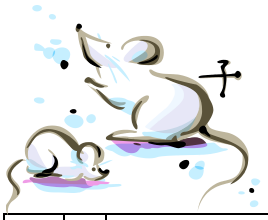

１月の献立

令和元年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8	水	七草みそうどん　牛乳 竹輪の磯辺揚げ くだもの（紅まどんな）	鶏肉　みそ　かまぼこ 油揚げ　牛乳　竹輪　卵 青のり	冷凍うどん　米油　砂糖 小麦粉	にんにく　生姜　にんじん 大根　大根の葉　白菜　ねぎ せり　かぶ　かぶの葉 紅まどんな	650	18.2	31.6
9	木	ガーリックチャーハン　牛乳 棒ぎょうざ　春雨スープ	牛乳　豚肉　鶏肉　豆腐	米　ごま油　春雨 片栗粉　米油　ごま ぎょうざの皮	にんにく　ねぎ　生姜 干ししいたけ　にら　白菜 キャベツ　にんじん　もやし	620	15.9	26.9
10	金	ぶどうパン　牛乳 マカロニミートグラタン コンソメスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 チーズ　ベーコン	ぶどうパン　マカロニ 米油	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ トマトピューレ　セロリー	619	15.2	32.3
14	火	ドライカレーライス　牛乳 若草ポテト　くだもの（ぽんかん）	豚肉　鶏肉　大豆 牛乳　青のり	米　バター　米油　砂糖 片栗粉　じゃが芋	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　れんこん　ごぼう ピーマン　トマト缶　ぽんかん	656	13.0	22.5
15	水	小豆ごはん　牛乳 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます　けんちん汁	小豆　牛乳　鶏肉 豆腐　油揚げ	米　もち米　ごま　砂糖 片栗粉　ごま油 こんにゃく　里芋	生姜　ゆず　大根 金時にんじん　ごぼう にんじん　ねぎ　小松菜	605	15.5	27.7
16	木	揚げパン　牛乳 肉団子入り中華スープ ごまだれサラダ	牛乳　鶏肉　卵	ねじりパン　ごま油 片栗粉　グラニュー糖 春雨　砂糖　米油　ごま	にんじん　たけのこ 干ししいたけ　生姜　ねぎ 白菜　小松菜　キャベツ きゅうり　コーン	589	14.7	41.7
17	金	ご飯　牛乳　ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮　磯の香あえ	牛乳　豚肉　豆腐　卵 のり　鶏肉	米　パン粉　砂糖 ごま油　こんにゃく じゃが芋	たまねぎ　大根　ほうれん草 もやし　白菜　にんじん 干ししいたけ　さやいんげん	672	17.2	28.4
20	月	青大豆ごはん　わかさぎの南蛮漬け 牛乳　鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのだし浸し	青大豆　牛乳　わかさぎ 鶏肉	米　もち米　ごま 片栗粉　砂糖　米油 こんにゃく　じゃが芋	ねぎ　たまねぎ　にんじん たけのこ　きゅうり キャベツ　しめじ	681	14.6	25.9
21	火	ビビンバ　牛乳 にらと豆腐のスープ シトラスゼリー	豚肉　卵　牛乳　鶏肉 豆腐　粉寒天	米　米油　春雨　砂糖 ごま油　ごま	生姜　にんにく　ぜんまい にんじん　もやし　ほうれん草 たまねぎ　ねぎ　にら オレンジジュース グレープフルーツジュース	654	14.9	27.1
22	水	あぶ玉丼　牛乳 ごぼうとれんこんのきんぴら	豚肉　油揚げ　なると 卵　牛乳	米　米油　砂糖　片栗粉 こんにゃく　ごま　ごま油	たまねぎ　にんじん 葉ねぎ　ごぼう　れんこん	629	15.2	28.6
23	木	ご飯　牛乳 いかと大豆のかりんとう揚げ 豚汁　くだもの(いちご)	牛乳　いか　大豆 豚肉　油揚げ　豆腐 みそ	米　片栗粉　砂糖　ごま ごま油　こんにゃく じゃが芋	生姜　ごぼう　たまねぎ にんじん　大根　ねぎ 大根の葉　いちご	647	16.8	25.6
24	金	コッペパン　いちごジャム ミルクコーヒー　カレーシチュー 春雨サラダ	ミルクコーヒー　豚肉 大豆　牛乳　わかめ	コッペパン　米油 じゃが芋　いちごジャム バター　小麦粉　春雨 砂糖　ごま油　ごま	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　グリンピース きゅうり　キャベツ	640	13.0	30.4
27	月	ご飯　牛乳　むろあじのメンチカツ 糸寒天のおかかあえ　豆ぶのみそ汁	牛乳　豚肉　むろあじ 卵　糸寒天　糸削り みそ	米　パン粉　小麦粉 米油　砂糖　さつま芋 豆麩	にんにく　生姜　たまねぎ キャベツ　小松菜　白菜 もやし　にんじん　葉ねぎ	725	15.1	28.1
28	火	ご飯　牛乳　のりの佃煮 鮭の塩焼き　あんかけ汁 野菜の生姜じょうゆかけ	牛乳　のり　鮭　鶏肉 竹輪　油揚げ	米　砂糖　そうめん 片栗粉　あられ麩	キャベツ　小松菜　にんじん 生姜　もやし　ねぎ ほうれん草	606	19.1	26.0
29	水	たくあんご飯　牛乳 焼き豆腐と油麩の煮物 野菜の甘味噌かけ	しらす干し　のり 牛乳　豚肉　焼き豆腐 みそ	米　米油　ごま　ごま油 油麩　こんにゃく　砂糖	たくあん　生姜　たけのこ 干ししいたけ　にんじん たまねぎ　ねぎ　チンゲン菜 キャベツ　小松菜	647	15.6	32.0
30	木	ご飯　牛乳　鯨のマリアナソース ごまあえ　かぼちゃのみそ汁	牛乳　鯨肉 油揚げ　みそ	米　米油　片栗粉 小麦粉　砂糖　ごま	生姜　白菜　小松菜　もやし かぼちゃ　にんじん　たまねぎ	641	16.8	23.4
31	金	ジャージャー麺　牛乳 杏仁フルーツ	豚肉　みそ　牛乳　粉寒天	中華めん　砂糖　片栗粉 ごま油	たまねぎ　きゅうり　にんにく 生姜　もやし　ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　みかん缶 パイナップル缶　もも缶	678	15.1	24.7

献立紹介

8日(水)
七草みそうどん
春の七草にちなんで、せりや、大根菜などを使ったうどんを作ります。

15日(水)
小豆ごはん
紅白なます
小正月に食べる小豆がゆにちなんで、小豆ごはんを出します。
紅白なますには赤色が鮮やかな金時にんじんを使います。

6年生リクエスト給食
今月はこちら！
17日(金)
ヘルシーハンバーグ

22日(水)
きんぴら

31日(金)
ジャージャー麺

****
24日（金）～
30日（木）は
学校給食週間です
****

24日(金)
昭和40年頃の給食

27日(月)
東京都食材の給食
ムロアジや、糸寒天を使用します。

28日(火)
明治33年
最初の給食メニューを一部再現しました。

29日(水)
練馬区食材の給食
練馬大根たくあんとキャベツを使用します。

30日(木)
昭和50年頃の給食
当時良く食べられていたという鯨肉を使います。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	645	15.6	28.3	2.6	335	93	2.1	229	0.38	0.50	31	4.2
学校給食摂取基準	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク