# １月の献立

令和２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 | 金 | 七草入り肉うどん　牛乳　えび天<br>くだもの（紅まどんな） | 豚肉　油揚げ　牛乳<br>えび　卵 | うどん　米油　小麦粉 | にんにく　生姜　たまねぎ<br>にんじん　大根　大根の葉<br>かぶ　かぶの葉　ねぎ<br>せり　オレンジ | 659 | 22.5 | 32.4 |
| 12 | 火 | ドライカレーライス　牛乳<br>若草ポテト　くだもの（はれひめ） | 豚肉　鶏肉　大豆<br>レンズ豆　牛乳　青のり | 米　バター　米油<br>砂糖　片栗粉　じゃが芋 | にんにく　生姜　たまねぎ<br>にんじん　れんこん　ごぼう<br>トマト缶　レーズン<br>ピーマン　はれひめ | 689 | 14.9 | 20.6 |
| 13 | 水 | ごはん　牛乳　手作りふりかけ<br>ししゃもの南蛮漬　五目呉汁 | 牛乳　ちりめんじゃこ<br>青のり　かつお節<br>ししゃも　豚肉　大豆<br>豆腐　みそ | 米　ごま　砂糖<br>小麦粉　片栗粉　米油 | ねぎ　赤ピーマン　にんじん<br>ごぼう　大根　白菜　小松菜 | 646 | 18.2 | 27.7 |
| 14 | 木 | 揚げパン　牛乳<br>肉団子入り中華スープ<br>ごまだれサラダ | 牛乳　鶏肉　卵 | ねじりパン　ごま油<br>グラニュー糖　片栗粉<br>米油　春雨　砂糖　ごま | たまねぎ　にんじん　生姜<br>干ししいたけ　ねぎ　白菜<br>小松菜　キャベツ　きゅうり<br>コーン　たけのこ | 601 | 14.4 | 42.4 |
| 15 | 金 | 小豆ごはん　牛乳<br>鶏肉の照り焼きゆず風味　炒めなます<br>むらくも汁 | 小豆　牛乳　鶏肉<br>油揚げ　豆腐　卵 | 米　もち米　ごま<br>砂糖　片栗粉　米油<br>こんにゃく | 生姜　ゆず　大根　れんこん<br>にんじん　たけのこ　白菜<br>えのきたけ　小松菜　ねぎ | 637 | 16.3 | 30.0 |
| 18 | 月 | みそラーメン　牛乳<br>中華風ごま団子 | みそ　豚肉　牛乳 | 中華めん　米油　白玉粉<br>さつま芋　片栗粉<br>砂糖　ごま | 生姜　にんにく　にんじん<br>たまねぎ　きくらげ　ねぎ<br>もやし　白菜　小松菜 | 718 | 13.5 | 22.2 |
| 19 | 火 | ごはん　牛乳　ヘルシーハンバーグ<br>野菜の旨煮 | 牛乳　豚肉　豆腐<br>ひじき　卵　鶏肉<br>さつま揚げ　うずら卵 | 米　パン粉　砂糖<br>こんにゃく　片栗粉<br>じゃが芋　米油 | たまねぎ　にんじん　大根<br>葉ねぎ　干ししいたけ<br>れんこん　ごぼう<br>さやいんげん | 705 | 16.6 | 29.4 |
| 20 | 水 | あぶ玉丼　牛乳<br>ごぼうと蓮根の金平 | 豚肉　油揚げ　なると<br>卵　牛乳 | 米　米油　砂糖<br>こんにゃく　ごま<br>ごま油　片栗粉 | たまねぎ　にんじん<br>葉ねぎ　ごぼう　れんこん | 632 | 15.3 | 29.3 |
| 21 | 木 | ごはん　牛乳<br>いかと大豆のかりんとう揚げ<br>豚汁　くだもの(いちご | 牛乳　いか　大豆<br>豚肉　油揚げ　豆腐<br>みそ | 米　片栗粉　砂糖<br>ごま　米油　里芋<br>こんにゃく | 生姜　ごぼう　たまねぎ<br>にんじん　大根　ねぎ<br>小松菜　いちご | 666 | 16.8 | 26.2 |
| 22 | 金 | 鶏ごぼうピラフ　牛乳<br>マカロニミートグラタン<br>コンソメスープ | 鶏肉　ひよこ豆　牛乳<br>豚肉　チーズ　ベーコン | 米　米油　砂糖<br>バター　マカロニ | にんじん　ごぼう　パセリ粉<br>にんにく　たまねぎ<br>マッシュルーム　キャベツ<br>トマトピューレ | 674 | 14.4 | 30.4 |
| 25 | 月 | ごはん　牛乳　のりの佃煮<br>鮭の塩焼き　のっぺい汁 | 牛乳　のり　鮭　鶏肉<br>油揚げ | 米　砂糖　米油<br>こんにゃく　里芋<br>片栗粉 | ごぼう　にんじん　大根<br>白菜　ねぎ　小松菜 | 599 | 18.2 | 26.9 |
| 26 | 火 | コッペパン　いちごジャム　牛乳<br>カレーシチュー　春雨サラダ | 牛乳　豚肉　大豆<br>わかめ | コッペパン　バター<br>いちごジャム　ごま油<br>じゃが芋　米油　砂糖<br>小麦粉　春雨　ごま | にんにく　生姜　たまねぎ<br>にんじん　グリンピース<br>きゅうり　もやし　キャベツ | 629 | 13.4 | 33.3 |
| 27 | 水 | ごはん　牛乳　鯨のマリアナソース<br>ごま和え　かぼちゃのみそ汁 | 牛乳　くじら肉<br>油揚げ　みそ　わかめ | 米　片栗粉　小麦粉<br>米油　砂糖　ごま | 生姜　白菜　小松菜　もやし<br>たまねぎ　かぼちゃ　ねぎ | 635 | 16.9 | 23.5 |
| 28 | 木 | ごはん　牛乳　ムロアジのメンチカツ<br>糸寒天のおかかあえ<br>さつま芋と豆麩のみそ汁 | 牛乳　豚肉　むろあじ<br>卵　寒天　かつお節<br>みそ　わかめ | 米　パン粉　小麦粉<br>米油　砂糖　さつま芋<br>焼きふ | にんにく　生姜　たまねぎ<br>キャベツ　小松菜　白菜<br>もやし　にんじん　ねぎ | 713 | 15.2 | 28.4 |
| 29 | 金 | 和牛丼　牛乳　野菜の磯辺和え<br>ぽんかん | 牛肉　牛乳　のり | 米　しらたき　砂糖 | たまねぎ　生姜　にんにく<br>りんご　葉ねぎ　にんじん<br>もやし　小松菜　ぽんかん | 763 | 13.7 | 37.7 |

## 献立紹介

***8日(金)***
***七草入り肉うどん***
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(金)***
***小豆ごはん***
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。

***6年生リクエスト給食***
今月はこちら！
**14日(木)**
**揚げパン**
**違う味で再登場です。**

**18日(月)**
**みそラーメン**

**21日(木)**
**いかと大豆のかりんとう**
**揚げ&いちご**

**********
**24日（日）～**
**30日（土）は**
**学校給食週間です**
**********

***25日(月)***
***明治33年***
最初の給食メニューを一部再現しました。

***26日(火)***
***昭和40年頃の給食***

***27日(水)***
***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。

***28日(木)***
***東京都食材の給食***
ムロアジや、糸寒天を使用します。

***29日(金)***
***和牛肉の給食***
コロナ禍で余った牛肉を学校給食で！第一弾は和牛丼です。お楽しみに。

※　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 | 664 | 16 | 29.3 | 2.5 | 339 | 93 | 2.3 | 242 | 0.37 | 0.51 | 31 | 4.4 |
| 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