



1月の献立表



平成28年度 練馬区立谷原小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
10	火	○	【七草献立】 こぎつね寿司 サケの照り焼き 七草汁 くだもの	油揚げ 鮭 鶏肉 牛乳	こめ 上白糖 いりごま(白)	にんじん さやいんげん かぶ(葉) 根みつば きょうな こまつなしょうが 干し椎茸 だいこん はくさい かぶ ねぎ くだもの	622 27.1
11	水	○	ビビンバ わかめスープ くだもの	豚ひき肉 ベーコン 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 ごま油 いりごま(白)	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しぜんまい(ゆで) たけのこ もやし 玉葱 くだもの	614 22.1
12	木	○	じゃこご飯 生揚げと野菜のうま煮 酢の物	鶏肉 生揚げ 焼き竹輪 しらす干し わかめ 牛乳	こめ じゃがいも 三温糖 上白糖 いりごま(白) 米サラダ油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	630 24.0
13	金	○	【小正月】 あずきご飯 お魚ハンバーグ ほうれん草のごま和え すまし汁	ささげ すけとうだら(すり身) とりひき肉 絞豆腐 大豆 たまご みみそ 鶏肉 絹ごし豆腐 まいわし(すり身) 牛乳	こめ もち米 でん粉 上白糖 すりごま(白)	ほうれんそう にんじん こまつな 玉葱 しょうが キャベツ だいこん ねぎ	605 26.2
16	月	○	卵とじあんかけうどん いもち 野菜のみそマヨネーズサラダ	鶏肉 油揚げ たまご 焼き竹輪 みみそ 牛乳	冷凍うどん でん粉 じゃがいも 上白糖 米サラダ油 マヨネーズ	こまつな にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	607 20.3
17	火	○	ゆかりご飯 ししゃも焼き ひじきのサラダ 具だくさんみそ汁	まぐろ缶詰 えんどう 油揚げ 木綿豆腐 大豆 みみそ ししゃも ひじき 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 すりごま(白)	にんじん ほうれんそう キャベツ 玉葱	632 29.6
18	水	○	ピザトースト カレー風味野菜スープ くだもの	ベーコン ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 米サラダ油	ピーマン トマト ピューレ にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ とうもろこし くだもの	605 23.1
19	木	○	ご飯 サバの香味焼き 磯の香りと和え 大根のみそ汁	さば 油揚げ 木綿豆腐 大豆 みみそ 焼きのり 牛乳	こめ 上白糖 いりごま(白) ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ キャベツ だいこん	615 28.4
20	金	○	【荘さんの地場野菜(ニンジン)】 キャロットライス・クリームソースかけ グリーンサラダ ジュリエんヌスープ	鶏肉 ベーコン 調理用乳 牛乳	こめ 小麦粉 上白糖 じゃがいも 有塩バター 米サラダ油	ブロッコリー にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー	652 19.6
23	月	○	ソース焼きそば わかめサラダ パセリポテト	豚肉 カットわかめ 牛乳	蒸し中華麺 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 いりごま(白) 有塩バター	にんじん こまつな パセリ にんにく 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン缶詰	614 22.4
24	火	○	【荘さんの地場野菜(ネギ)】 わかめごはん いかのみそ焼き じゃがいもの揚げ煮 ねぎたっぷりけんちん汁	いか みみそ 木綿豆腐 炊き込みわかめ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく いりごま(白) 米サラダ油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	657 22.9
25	水	○	【インドの料理】 ナン バターチキンカレー インド風サラダ くだもの	鶏肉 大豆 粉チーズ 生クリーム 牛乳	ナン 小麦粉 米サラダ油 有塩バター	にんじん ホールトマト缶詰 ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 くだもの	613 24.2
26	木	○	【練馬たくあん】 たくあんごはん 厚焼きたまご 白菜とツナの甘酢和え なめこのみそ汁	豚ひき肉 たまご まぐろ缶詰 木綿豆腐 油揚げ みみそ 牛乳	こめ 三温糖 上白糖 じゃがいも ごま油 米サラダ油 いりごま(白)	にんじん ほうれんそう たくあん 玉葱 はくさい なめこ	621 25.7
27	金	○	【昔の給食】 ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のからし和え 白菜のみそ汁	くじら肉 糸削り(鰹) 油揚げ 木綿豆腐 大豆 みみそ 牛乳	こめ でん粉 上新粉 じゃがいも 米サラダ油 すりごま(白)	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし 玉葱 はくさい	629 30.1
30	月	○	【山梨県の郷土料理】 やこめ 切干大根サラダ 豚汁 信玄白玉	大豆 豚こま 油揚げ 木綿豆腐 米みそ きな粉(大豆) 牛乳	こめ もち米 上白糖 板こんにゃく じゃがいも 白玉団子 黒砂糖 いりごま(白) 米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 切干だいこん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ	693 22.5
31	火	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 みみそ ロースハム 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 普通はるさめ 米サラダ油 ごま油 いりごま(白)	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ きゅうり キャベツ くだもの	653 24.1

学校給食週間

★食材量購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	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	g	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	
今月の平均	629	24.5	28.9	366	2.4	275	0.32	0.50	36	4.3	2.6
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。
★学校ホームページで日々の給食を紹介しています。ご覧ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は1月5日(木曜日)・20日(金曜日)・予備日)です。