

平成27年度 1月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
8	金	○	麦ごはん 魚のごまみそ焼き はりはりづけ、七草汁	さば みそ とり肉 牛乳 こんぶ	米 むぎ さとう でんぷん ごま	にんじん とうがらし せり こまつな 切干しだいこん ねぎ しょうが 干し椎茸 だいこん かぶ はくさい キャベツ	607 28.2
12	火	○	こぎつねごはん 筑前煮 おしるこ	油揚げ とり肉 (かつお節) とうふ あずき 牛乳	米 むぎ さとう さといも こんにゃく 白玉粉 油	にんじん さやいんげん しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸	798 29.4
13	水	○	ホットチリドッグ 白菜スープ 花野菜サラダ	ウインナー ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳	コッペパン さとう 油	にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎセロリー はくさい カリフラワー	602 25.5
14	木	○	麦ごはん マーボー豆腐 大根の華風和え	ぶた肉 みそ とうふ 牛乳	米 むぎ さとう くずでんぷん 油 ごま油 ごま	にんじん いらしょうが 干し椎茸 たけのこセロリー にんにく ねぎ だいこん きゅうり	605 25.0
15	金	○	鮭とほうれん草のクリーム生パスタ ごぼうサラダ	さけ 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	生パスタ 小麦粉 さとう 油 バター ごま ごま油	ほうれんそう パセリ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	745 28.9
18	月	○	麦ごはん さばのみそ煮 磯香和え、吉野汁	さば みそ (かつお節) 牛乳 (こんぶ) のり	米 むぎ さとう くずでんぷん	こまつな にんじん しょうが ねぎ りょくともやし だいこん ごぼう	580 26.7
19	火	○	ジャンバラヤ キャベツのスープ 二色チップス	ウインナー とり肉 ベーコン ぶた肉 牛乳	米 むぎ さつまいも じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン トマト缶 パセリ たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	637 19.3
20	水	○	ミルクパン シーフードグラタン おろしドレッシングサラダ	とり肉 むきえび いか 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 さとう 油 バター	にんじん こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし だいこん	587 24.3
21	木	○	焼き鳥丼 ちんげんさいスープ	とり肉 牛乳 のり わかめ	米 むぎ さとう でんぷん ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまねぎ しめじ	613 25.1
22	金	○	オムチキライス みそドレッシングサラダ 白玉フルーツポンチ	とり肉 たまご みそ 牛乳 わかめ	米 むぎ さとう 白玉団子 油 バター ごま油	トマト缶 にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 もも缶	676 21.3
25	月	○	おにぎり 鮭の塩焼き そくせきづけ、みそ汁	さけ みそ (かつお節) 牛乳 のり 生わかめ	米 むぎ じゃがいも ごま	にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	541 28.6
26	火	○	あげパン トマトシチュー みかん	ベーコン とり肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ みかん	677 22.2
27	水	○	麦ごはん くじらの竜田揚げ ごま和え 小松菜と油あげのみそ汁	くじら肉 (かつお節) みそ 油揚げ 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ でんぷん さとう 油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし だいこん	573 29.5
28	木	○	麦ごはん さんが焼きのおろし煮 水菜と白菜のおひたし 明日葉入りすまし汁	とびうお とり肉 みそ たまご (かつお節) とうふ 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ でんぷん さとう ごま 油	みずな にんじん あしたば しょうが ねぎ たまねぎ はくさい だいこん	600 32.3
29	金	○	ひじきチャーハン 鶏肉と春雨のスープ 大豆とじゃこの照り煮	焼き豚 とり肉 とうふ 大豆 牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	米 むぎ でんぷん はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	659 29.3

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量 $\mu$ g	B1mg	B2mg	Cmg	g	
1月平均	633	26.4	19.3	2.5	337	209	0.30	0.50	17	3.0	4.9
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

