

1月のこんだて

平成26年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			IUPPI-たんぱく質
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子をととのえる	
9	金	○	お赤飯 メダイのゆず味噌焼き しゃべこじし くだもの	牛乳・ささげ・メダイ 鶏肉・大正金時	米・もち米・さつまいも ごま・なたね油・砂糖	にんじん・ゆず・ごぼう だいこん・たまねぎ・こねぎ(しょうが) ホウカン	654kcal 27.8g
13	火	○	ご飯 豚肉のゴキジャン火少め みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉・ゴキジン	米・石砂糖・なたね油 さつまいも	にんじん・赤ピーマン・にんにく しょうが・ごぼう・もやし だいこん・たまねぎ・いよかん	641kcal 23.4g
14	水	○	ご飯 豆腐 野菜ソテー	牛乳・豚肉・豆腐	米・石砂糖・くず粉 なたね油・ごま油	にんじん・赤ピーマン・にんにく しょうが・たまねぎ・こねぎ キャベツ・もやし	633kcal 26.6g
15	木	○	ご飯煮 いりこ きんぴらごぼう・かおでんぶ	牛乳・鶏肉・厚揚げ おずき・粉かお	米・石砂糖・なたね油	にんじん・かぼちゃ だいこん・たまねぎ・ごぼう	649kcal 27.0g
16	金	○	ご飯の開き みそじが五目汁	牛乳・ホッケ・鶏肉	米・じゃがいも・石砂糖 なたね油・くず粉	にんじん・かぼちゃ だいこん・こねぎ・とうがん	656kcal 26.8g
19	月	○	貝柱ご飯 豚汁 くだもの	牛乳・豚肉・大豆 貝柱・油揚げ・豆腐	米・石砂糖・なたね油 じゃがいも	にんじん・こねぎ・ごぼう だいこん・はっさく	660kcal 27.5g
20	火	○	ドライカレーライス コーンポテト くだもの	牛乳・豚肉	米・なたね油 じゃがいも	にんじん・トマト缶・にんにく たまねぎ・コーン・レーズン いよかん	661kcal 21.5g
21	水	○	ご飯 ホキのとりやき 五目きんぴら みそ汁	牛乳・ホキ・油揚げ 豚肉	米・石砂糖・なたね油 じゃがいも	にんじん・しょうが・キャベツ ごぼう・だいこん・たまねぎ	662kcal 27.7g
22	木	○	大泉のパン 豆腐と鶏肉のケチャ煮 スパイシーポテト くだもの	牛乳・鶏肉・豆腐 ベーコン	大泉のパン・石砂糖 じゃがいも・なたね油 くず粉	にんじん・トマト缶・にんにく しょうが・たまねぎ・はっさく	605kcal 25.3g
23	金	○	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 野菜の煮びたし さつま汁	牛乳・鶏肉・さつまあげ	米・さつまいも 砂糖	にんじん・こまつな・こねぎ キャベツ・ごぼう・たまねぎ だいこん	604kcal 23.5g
26	月	○	トマトミートソーススパゲッティ ジャーマンポテト	牛乳・豚肉・ベーコン	スパゲッティ・オリーブ油 なたね油・砂糖・じゃがいも	にんじん・トマト缶・にんにく しょうが・たまねぎ	675kcal 26.5g
27	火	○	茶飯 おでん 野菜のおかき煮 くだもの	牛乳・ちくわ・こんぶ さつまあげ・揚げポール	米・じゃがいも 砂糖	にんじん・こまつな・だいこん キャベツ・七千大根・いよかん	609kcal 25.9g
28	水	○	ご飯 厚揚げと根菜の煮物 キャベツソテー びじきのゆかりかけ	牛乳・びじき・鶏肉 厚揚げ・粉かお	米・石砂糖・なたね油	にんじん・ブロッコリー・だいこん ごぼう・キャベツ・コーン	641kcal 24.3g
29	木	○	ご飯 肉じゃがとトマト煮 五目ソテー	牛乳・豚肉	米・じゃがいも・オリーブ油 なたね油・石砂糖	にんじん・トマト缶・赤ピーマン ピーマン・たまねぎ・にんにく しょうが・もやし・キャベツ	630kcal 22.0g
30	金	○	ご飯 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 七千大根の煮め煮 みそ汁	牛乳・豚肉・油揚げ	米・なたね油・砂糖	にんじん・かぼちゃ・にんにく しょうが・ごぼう・だいこん 七千大根・たまねぎ	652kcal 23.5g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合もございます。

	IUPPI- (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
1月平均(中学年)	642	25.3	18.9	332	2.8	214	0.51	0.49	42	2.3	5.0
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0