



# 1月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
9	火	○	七草うどん 竹輪とさつま芋の天ぷら 果物(はれひめ) <b>七草</b>	鶏肉、油揚げ 焼き竹輪(たら)、牛乳 あおのり	冷凍うどん、でんぷん 薄力粉、さつまいも なたね油	にんじん、せり、だいこん、かぶ はくさい、干しいたけ、ねぎ はれひめ	604 21.6 小魚類
10	水	○	コーンマヨトースト チリコンカン カフェオレゼリー	白いんげんまめ、金時豆 鶏肉、豚肉、ピザチーズ 粉寒天、牛乳、生クリーム	食パン、砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵無) ひまわり油	パセリ、トマト缶詰、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース	687 29.9 果物類
11	木	○	ごはん おからの春巻 <b>6年 社会科見学</b> ひじきの煮物 もち入りみぞれ汁 <b>鏡開き</b>	豚肉、おから、豆乳 さつま揚げ(たら)、油揚げ 牛乳、ひじき	米、春巻きの皮、砂糖 薄力粉、突きこんにやく 冷凍白玉、でんぷん ひまわり油、なたね油	にんじん、さやいんげん、みつば にんにく、しょうが、干しいたけ ねぎ、ごぼう、しめじ、だいこん	610 19.6 いも類
12	金	○	あぶたま井 野菜の香味漬け きのこの味噌汁	鶏肉、油揚げ、たまご 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 牛乳	米、砂糖、でんぷん	みつば、にんじん、しそ葉、こまつな えのきたけ、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが、だいこん、しめじ なめこ、まいたけ、ねぎ	582 24.6 種実類
15	月	○	トマトライスのホワイトソースがけ ツナとわかめのサラダ 焼きりんご	ベーコン、鶏肉、ツナ 牛乳、生クリーム、わかめ	米、薄力粉、砂糖 ひまわり油、バター、ごま油 ラー油(ごま)、白いりごま マーガリン(乳不使用)	トマト缶詰、にんじん、こまつな にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム もやし、とうもろこし、ねぎ、しょうが りんご、レモン	691 20.9 豆類
16	火	●	青大豆と昆布のご飯 鯖のゆず味噌焼き きゅうりの土佐漬け けんちん汁 ジョア	青大豆、油揚げ、まさば 白みそ、かつお節、鶏肉 木綿豆腐、ジョア、昆布	米、砂糖、さといも こんにやく、ひまわり油	にんじん、あさつき、干しいたけ ゆず、きゅうり、しょうが、ごぼう だいこん、しめじ	602 25.3 果物類
17	水	○	ジャージャー麺 フルーツアロエヨーグルト	豚肉、鶏肉、甘みそ テンメンジャン(ごま)、牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん(卵無し) でんぷん、ひまわり油 ごま油、白すりごま	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが にんにく、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、パイン缶詰 もも缶詰、なつみかん缶詰	660 24.6 いも類
18	木	○	ゆかりごはん ししゃもの青のり揚げ 肉豆腐	豚肉、焼き豆腐、牛乳 ししゃも、あおのり	米、でんぷん、薄力粉 突きこんにやく、車麩、砂糖 なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい えのきたけ	677 34.7 種実類
19	金	○	ガパオライス パセリポテト 野菜とビーフンのスープ	鶏肉、豚肉、牛乳	米、砂糖、でんぷん じゃがいも、ビーフン ひまわり油、なたね油	青ピーマン、赤ピーマン、バジル にんじん、にら、にんにく、玉ねぎ もやし、キャベツ、レモン	640 24.0 藻類
22	月	○	ごはん 生揚げのチリソース ごまだれサラダ ワンタンスープ	生揚げ、鶏肉、牛乳	米、砂糖、でんぷん ウェーブワンタン、ひまわり油 白ねりごま、ごま油	にんじん、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり、切干だいこん キャベツ、とうもろこし、はくさい もやし、ねぎ	620 23.5 卵類
23	火	○	オレンジフレンチトースト 野菜とツナのソテー ABCトマスープ	たまご、豆乳、ツナ ベーコン、牛乳	食パン、砂糖、ABCマカロニ マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、パセリ、トマト缶詰 オレンジジュース、キャベツ とうもろこし、にんにく、玉ねぎ	604 21.6 小魚類
24	水	○	深川めし ふろふき大根 <b>東京の郷土料理</b> 塩ちゃんこ煮	あさり、油揚げ、甘みそ 鶏肉、木綿豆腐、牛乳 きざみのり	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、にら、しょうが、だいこん 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし しめじ、ねぎ	581 26.1 果物類
25	木	○	40年前の懐かしカレーライス <b>昔の給食(緑小開校当時)</b> 福神漬 みかん入りフレンチサラダ	鶏肉、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも 薄力粉、砂糖、ひまわり油	にんじん、トマト缶詰、にんにく しょうが、玉ねぎ、りんご 福神漬(ごま無)、キャベツ、きゅうり みかん缶詰	659 19.3 豆類
26	金	○	ごはん キャベツバーグ <b>練馬区地産地消 緑立</b> 練馬大根沢庵のピリ辛炒め 小松菜と豆腐のスープ	豚肉、鶏肉、押し豆腐 豆乳、木綿豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ	米、パン粉(乾燥)、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、こまつな、もやし 練馬大根たくあん漬け、キャベツ 玉ねぎ、しょうが、干しいたけ ねぎ	591 28.8 藻類
29	月	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ じゃが丸コーン	豚肉、鶏肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖、じゃがいも オリーブ油、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、赤ピーマン、にんにく しょうが、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり とうもろこし	688 28.2 小魚類
30	火	○	中華丼 ごぼうの甘辛揚げ 果物(ぼんかん)	いか、えび、豚肉、牛乳	米、おおむぎ、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油、なたね油 白いりごま	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、はくさい、ごぼう ぼんかん	585 20.8 卵類
31	水	○	菜飯 たららのフライ 野菜のおかか和え 豚汁	まだら、かつお節、豚肉 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 牛乳	米、薄力粉、パン粉(乾燥) パン粉(生)、こんにやく さといも、なたね油 ひまわり油	だいごん葉、にんじん、こまつな もやし、しょうが、ごぼう、だいこん ねぎ	611 28.7 果物類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。  
 今月のくだものは9日(火)はれひめ、30日(火)ぼんかんを予定しています。

学校給食摂取基準	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	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
1月の平均基準量	629	24.8	21.1(30)	348	2.3	217	0.36	0.51	25	4.5	2.7
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								