



1月のこんだて表



平成 30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) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火		七草うどん 竹輪とさつま芋の天ぷら 果物(みかん) 七草	鶏肉、油揚げ 焼き竹輪(たら)、牛乳 青のり	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 みかん	603 21.6 小魚類
9	水		ナンピザトースト 白インゲン豆のポタージュ いちご	ベーコン 鶏肉 インゲン豆 豆乳 牛乳 チーズ 生クリーム	ナン ジャがいも ひまわり油	ピーマン にんじん パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム いちご	649 28.0 種実類
10	木		青大豆と昆布のご飯 6年 社会科見学 鯖のゆず味噌焼き 鏡開き きゅうりの土佐漬け けんちん汁	青大豆 油揚げ さば 白みそ 牛乳 昆布	米 三温糖 砂糖 さといも こんにゃく ひまわり油	にんじん あさつき 干しいたけ ゆず果汁 きゅうり しょうが ごぼう だいこん しめじ	576 27.7 果物類
11	金		ごはん ぶりかけ がめ煮 餅入りみぞれ汁	かつお節 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 こんにゃく 白玉 でんぷん ごま ひまわり油	にんじん さやいんげん 糸三つ葉 しょうが ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ しめじ	617 26.4 果物類
15	火		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 青のり	米 でんぷん 薄力粉 こんにゃく 焼きふ 三温糖 なたね油 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ はくさい えのきたけ	649 32.9 芋類
16	水		黒砂糖パン 魚のハーブパン粉焼き フレンチフライポテト ジュリエンヌスープ 果物(りんご)	メルルーサ 豚肉 牛乳 チーズ 青のり	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも スバゲッティ オリーブ油 なたね油 ひまわり油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ セロリ りんご	635 27.2 豆類
17	木		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、ごま	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが にんにく、たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、パイン缶 もも缶、なつみかん缶	649 24.6 芋類
18	金		味噌カツ丼 野菜の梅かつお和え 根菜の味噌汁	鶏肉 甘味噌 八丁味噌 おかか 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 ごま	にんじん こまつな にんにく もやし ねり梅 だいこん かぶ ごぼう	647 27.1 果物類
21	月		ぶりの照り焼き 野菜のおかか和え わかめとじゃがいもの味噌汁	ぶり おかか 油揚げ 牛乳 わかめ	米 三温糖 水あめ でんぷん じゃがいも	にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ ねぎ	604 27.0 卵類
22	火		ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ジャが丸コーン	豚肉 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油 エッグゲアマヨネーズ	にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	652 28.4 豆類
23	水		オレンジフレンチトースト 野菜とツナのソテー マカロニトマトスープ 果物(りんご)	たまご、豆乳、ツナ ベーコン、牛乳 大豆	食パン、砂糖、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 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 りんご	603 21.7 小魚類
24	木		40年前の懐かしカレーライス 昔の給食(緑小 開校当時) 福神漬 全国学校給食週間 みかん入りフレンチサラダ	鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが たまねぎ りんご ぶくじんづけ キャベツ きゅうり みかん缶	658 19.4 豆類
25	金		ごはん キャベツバーグ 練馬区 地産地消 献立 練馬大根沢庵のピリ辛炒め 練馬区 地産地消 献立 小松菜と豆腐のスープ	豚肉、鶏肉、しほり豆腐 豆乳、木綿豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ	米、パン粉(乾燥)、三温糖 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	581 27.9 果物類
28	月		ふかがわめし 深川飯 ふうふき大根 東京の 郷土料理 塩ちゃんこ煮	あさり 油揚げ 甘味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 のり	米 三温糖 でんぷん ひまわり油	にんじん なら しょうが だいこん たまねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ ねぎ	590 26.6 藻類
29	火		いわしの蒲焼き丼 野菜の浅漬け かき玉汁 果物(みかん)	いわし 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 でんぷん 薄力粉 三温糖 なたね油 ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ みかん	650 28.5 小魚類
30	水		ガーリックフランス かぼちゃのシチュー 果物(いちご)	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン ジャがいも 薄力粉 マーガリン ひまわり油 バター	パセリ にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ しめじ セロリ いちご	658 20.1 卵類
31	木		こぎつねごはん ひじき入り卵焼き きりたんぼ汁	油揚げ 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳 ひじき	米 もち米 三温糖 きりたんぼ ひまわり油	にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん まいたけ	642 26.6 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。
 今月の果物は8日(火)29日(火)はみかん、9日(水)30日(水)はいちご、16日(水)23日(水)はりんごを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	g	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g
1月の平均基準量	627	26.0(16.6)	21.0(30.1)	2.3	346	91	2.5	249	0.40	0.55	28	4.5
摂取基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上