



献立表

ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

日	曜	のりもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
8	金	○	梅わかごはん もち入りせんちやく サケのごまみそ汁	630	29.5	牛乳、わかめ、油揚げ、ふた肉 サケ、豆腐	米、もち米、白ごま、もち ごま油、さとう、刻み梅 スパゲティ (せんちやくを固めるのに使用)	大根、にんじん、れんこん、干しいたけ キャベツ、ねぎ、こまつな
11	月		成人の日(せいじんのひ)					
12	火		ごぼう入りドライカレー ひじきサラダ	618	21.1	牛乳、ふた肉、ひじき ダイス	米、むぎ、バター、油 小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう ピーマン、にんじん、干しぶどう もやし、にんじん、ほうれんそう
13	水	○	三色丼 わかめのみそ汁 ふうふき大根	652	29.2	牛乳、とり肉、ふた肉、たまご わかめ	米、むぎ、ごま油、さとう じゃがいも	しょうが、大根、にんじん、ごぼう ねぎ
14	木	○	きなこあげパン 中華すいとん オレンジゼリー	642	21.0	牛乳、きなこ、ふた肉	ミルクパン、油、さとう 小麦粉、白玉粉、ごま油	しょうが、にんじん、干しいたけ はくさい、ねぎ、オレンジジュース みかん缶、こまつな
15	金	○	ジャンバラヤ ミネストローネ くだもの	594	18.7	牛乳、とり肉、ウインナー 白いんげん豆	米、むぎ、バター、油、さとう じゃがいも、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム、にんじん キャベツ、パセリ、くだもの
18	月	○	古代米ごはん・こまつなのごまあえ サケのねぎみそ焼き じゃがいものみそ汁	604	28.9	牛乳、サケ	米、黒米、油、じゃがいも 白ごま、さとう	ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ もやし、こまつな
19	火	○	ごまごはん 春巻き 根菜キムチ汁	610	23.2	牛乳、ふた肉、豆腐	米、白ごま、黒ごま、ごま油 はるさめ、さとう、でんぷん 春巻きの皮、こんにゃく、さといも	干しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ごぼう、大根、キムチ
20	水	○	パエリア たまごスープ ミニトマト	582	25.9	牛乳、ウインナー、えび、いか とり肉、たまご	牛乳、バター、オリーブオイル 油、でんぷん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんじん、赤ピーマン ほうれんそう、ミニトマト
21	木	○	けんちんうどん スイートポテト	597	22.5	牛乳、とり肉、油揚げ、たまご 生クリーム	油、こんにゃく、さといも うどん、さつまいも、さとう バター	ごぼう、にんじん、大根、こまつな ねぎ
22	金	○	ゆかりとジャコのごはん 肉豆腐 もやしの中華風サラダ	602	24.4	牛乳、ふた肉、豆腐 じゃこ	米、油、こんにゃく さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、もやし、きゅうり
25	月	○	ガーリックトースト かぼちゃとニョッキのクリーム煮	655	20.3	牛乳、とり肉、粉チーズ たまご	食パン、マーガリン、油 バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、グリーンピース
26	火	○	まいだけごはん つみれ汁 キャベツのじゃこいため	601	26.6	牛乳、とり肉、油揚げ あじのすり身、たまご ちりめんじゃこ、いんげんまめ	米、もち米、油、さとう でんぷん、じゃがいも	まいだけ、しめじ、にんじん、大根 あさつき、しょうが、ねぎ、こまつな キャベツ、にんにく
27	水	○	チャーハン わかめスープ くだもの	597	24.2	牛乳、焼きふた、なると たまご、とり肉、豆腐、わかめ	米、ラード、油、ごま油 白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース にんじん、たけのこ、くだもの
28	木	○	たこめし 真珠団子 野菜たっぴい汁	608	29.5	牛乳、たこ、ふた肉、とり肉 油揚げ	米、もち米、でんぷん じゃがいも	しょうが、ねぎ、干しいたけ、大根 ごぼう、にんじん、しめじ
29	金	○	むぎごはん・変わりにびたし いかの千切りソース キャベツとベーコンのミソスープ	620	28.1	牛乳、あぶらあげ、いか、 ベーコン、白みそ	米、むぎ、こんにゃく、でんぷん ごまあぶら、ケチャップ、 じゃがいも	こまつな、にんじん、干しいたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ

※ 食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※ 1月の給食費の引き落とし日は 1月5日 火曜日

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A ₁ (μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
1月	612	24.9	19.8	330	2.3	225	0.39	0.53	26	2.9	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0