



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	のものの 牛乳	のみの 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
10	火	○	きなこあひパン 肉だんご入りやさいスープ オレンジゼリー	719	27.8	牛乳、きなこ、ぶたひきにく、 たまご、とうふ、アガー	コッパパン、あぶら、さとう でんご、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、 ほししたけ、オレンジジュース、ミカン缶
11	水	○	三しょく丼 わかめのみそ汁 ゆずだいいん	634	28.4	牛乳、ひきにく、赤みそ、白みそ たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶら さとう、じゃがいも	だいいん、だいいんのは、しょうが きゅうり、ゆず、にんじん、ごぼう、ねぎ
12	木	○	むぎごはん 肉じゃが とさきゅうり	576	22.0	牛乳、ぶたにく、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん、きゅうり
13	金	○	パエリア たまごスープ	568	25.6	牛乳、ベーコン、エビ、いか とりにく、たまご	こめ、バター、オリーブ油、 ケチャップ、あぶら、でんご	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんじん、ほうれんそう
16	月	○	ゆかりとじゃこのごはん 肉どうふ もやしのサラダ	589	25.8	牛乳、しらす、ぶたにく、とうふ	こめ、白いりごま、あぶら こんにやく、さとう、ごまあぶら	ゆかり、にんじん、たまねぎ、しめじ、 グリーンピース、もやし、にんじん、きゅうり
17	火	○	ごまごはん はるまき こんさいキムチ汁	632	23.9	牛乳、ぶたにく、とうふ 赤みそ、白みそ	こめ、白ごま、黒ごま、ごまあぶら はるさめ、さとう、でんご、こんにやく 善哉きのかわ、あぶら、さといも	干しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ごぼう、だいいん、はくさいキムチ
18	水	○	キャロットライスエビクリームソースかけ ポテトスープ	606	24.7	牛乳、えび、ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 こまつな
19	木	○	こぎつねごはん ゆきんこ汁 やさしいしょうがしょうゆあえ	550	22.4	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ とりにく、はんぺん	こめ、あぶら、さとう、でんご	にんじん、冷グリーンピース、なめこ えのきだけ、ねぎ、こまつな、だいいん きゃべつ、もやし、しょうが
20	金	○	けんちんうどん おさつチーズ	557	23.4	牛乳、とりにく、あぶらあげ	あぶら、こんにやく、さといも うどん、さつまいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいいん、こまつな ねぎ
23	月	○	古代米ごはん・じゃが芋のみそ汁 さばのぶなかぼし こまつなのごまあえ	601	28.7	牛乳、さば、白みそ	こめ、黒こめ、じゃがいも 白ごま、さとう	にんじん、きゃべつ、ねぎ、もやし こまつな
24	火	○	シュガートースト カボチャとニョッキ のクリーム煮 ジャンバラヤ ミネストローネ	669	20.2	牛乳、とりにく、粉チーズ たまご	食パン、グラニューとう、マーガリン あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ 冷グリーンピース
25	水	○	まいだけごはん あじのつみれ汁 キャベツのじゃこいため	623	19.5	牛乳、とりにく、ウインナー だいず	こめ、むぎ、バター、あぶら トマトケチャップ、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 マッシュルーム缶、にんじん、キャベツ トマトピューレ、粉パセリ
26	木	○	まいだけごはん あじのつみれ汁 キャベツのじゃこいため	568	25.2	牛乳、とりにく、あぶらあげ あじのすり身、赤みそ ちりめんじゃこ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	まいだけ、しめじ、にんじん、だいいん 冷ピース、しょうが、ねぎ、こまつな キャベツ、ニンニク
27	金	○	コメッコハヤシライス カントリーサラダ	669	22.5	牛乳、ぶたにく、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも トマトケチャップ、さとう、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム缶、トマトピューレ、コーン缶、レモン汁 冷ピース、もやし、きゅうり、きゃべつ、だいいん
30	月	○	たごめし 菊花おし やさしいたご汁	651	31.9	牛乳、たご、ひきにく、あぶらあげ 赤みそ、白みそ	こめ、でんご、ごまあぶら じゃがいも	コーン缶、しょうが、たまねぎ 干しいたけ、だいいん、とうがん、ごぼう にんじん、なご、しめじ
31	火	○	チャーハン わかめスープ くだもの	584	25.7	牛乳、やきぶた、なると たまご、とりにく、とうふ	こめ、ラード、あぶら、ごまあぶら 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

※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月の給食費の引落とし日は 1月5日 木曜日 です。
今年度最後となります 宜しくお願いします。

《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(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
1月	612	24.9	20.1	317	2.1	202	0.43	0.48	28	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