



# 献立表

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 血や骨や歯、筋肉をつくる	黄：食品 熱や力のもとになる	緑：食品 体の調子をととのえる
9	火	○	ゆかりごはん・ひなむすび 春つかぜやき しおこんぶあえ	616	28	牛乳、ひきにく、だいず、ひじき たまご、あかみそ、しおこひ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、なまばんこ さとう、しろごま、ごまあぶら さといも、でんこ	ゆかり、にんじん、ねぎ、たまねぎ ほししいたけ、きゃべつ、きゅうり こまつな、だいこん、はくさい、かぶ
10	水	○	ごまおごはん にくどうふ もやしのサラダ	561	25.1	牛乳、ぶたにく、やきどうふ	こめ、ごま、あぶら、こんにやく さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、もやし こまつな
11	木	○	だいずとわかめのごはん やきししゃも ゆずだいこん・さといものみそしる	591	30.6	牛乳、わかめ、だいず、ししゃも ぶたにく、みそ	こめ、ごま、さとう、さといも	だいこん、ゆず、はくさい、ねぎ にんじん
12	金	○	きんぎょおひげ にくだんごいりやさいスーフ くだもの	711	28	牛乳、きなこ、ひきにく、たまご どうふ	ミルクパン、あぶら、さとう、でんこ はるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ、くだもの
15	月	○	さんしょくどん はしほり汁 わかめのみそしる	662	28.7	牛乳、ひきにく、あかみそ、たまご わかめ、しろみそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶら さとう、ごま、じゃがいも	こまつな、しょうが、きりほしだいこん にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ
16	火	○	むぎごはん はるまき こんざしキムチじり	624	23.6	牛乳、ぶたにく、どうふ あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ さとう、でんこ、はるまきのかわ あぶら、さといも、こんにやく、ごま	ほししいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、ごぼう、だいこん、はくさいキムチ
17	水	○	シュガー.Toast はくさいのゲームに くだもの	650	18.3	牛乳、とりにく、どうにゆう	しょくばん、クラニューとう、マーガリン あぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい しめじ、くだもの
18	木	○	けんちんうどん おさつチップス	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、だいこん、こまつな ねぎ
19	金	○	ポテトスーフ	572	22.5	牛乳、ベーコン、えび、いか ぶたにく	こめ、バター、オリーブオイル、 ケチャップ、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんじん、こまつな
22	月	○	こぎつねごはん やさしいしょうがじょうゆあえ とんじり	626	26.8	牛乳、ひきにく、あぶらあげ、どうふ ぶたにく、あかみそ、しろみそ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、 じゃがいも	にんじん、グリーンピース、ごぼう だいこん、ねぎ、きゃべつ、もやし しょうが
23	火	○	むぎごはん さばのぶなかほし ごまあえ・じゃがいものみそしる	605	28.7	牛乳、さば、しろみそ	こめ、むぎ、じゃがいも、しろすりごま さとう	にんじん、きゃべつ、ねぎ、はくさい こまつな
24	水	○	チャーハン かんとんスーフ	566	26.4	牛乳、やきぶた、なると、たまご ぶたにく、どうふ	こめ、あぶら、でんこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース にんじん、ほししいたけ、はくさい たけのこ、チンゲンさい
25	木	○	コメッコハヤシライス カントニーサラダ	674	22.5	牛乳、ぶたにく、どうにゆう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう トマトケチャップ、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、グリーンピース、もやし、レモン汁 きゅうり、きゃべつ、コーンかん、だいこん
26	金	○	むぎごはん ちくぜんに にびたし・かつおでんぶ	601	30	牛乳、とりにく、さつまいも、あぶらあげ こなかつお	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく さといも、さとう、しろごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ いんげん、こまつな、もやし
29	月	○	ジャンバラヤ パセリポテト マカロニスーフ	585	18.3	牛乳、ウインナー、ぶたにく	こめ、むぎ、バター、あぶら 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、にんじん、かぶ、はくさい
30	火	○	たこめし きっかわし やさしいたけじり	655	32.3	牛乳、たこ、ひきにく、あぶらあげ しろみそ、あかみそ	こめ、でんこ、ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、コーンかん、しょうが たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、とうがん ねぎ、しめじ、
31	水	○	むぎごはん にくじゃが とさきゅうり	587	22.1	牛乳、ぶたにく、こなかつお	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、さやいんげん きゅうり

☆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日金曜日です。

	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 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
1月	614	25.6	19.6	325	2.4	189	0.34	0.46	28	2.7	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5