



# 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	のみのもの 牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をとのえる
8	火	○	わかめごはん・ななくさじる まつかぜやき こうほくなます ごぼう・トマト・ライカレー フルーツヨーグルト	672	30.1	牛乳、わかめ、ぶたひきにく たまご、あかみそ、とりにく	こめ、しろこま、あぶら、ぼんこ さとう、さといも	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、だいこん かぶ、こまつな、
9	水	○	おむぎごはん はるまき・ごまあえ こんさいじる おむぎごはん ぶいのていやき しおこんぶあえ・みどしる	643	22.0	牛乳、ぶたひきにく、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう レンズまめ	にんにく、しょうが、セロリー、ごぼう たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほしほどう みかんかん、パインかん、おうとうかん
10	木	○	おむぎごはん はるまき・ごまあえ こんさいじる おむぎごはん ぶいのていやき しおこんぶあえ・みどしる	619	21.7	牛乳、ぶたひきにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう はるまき、でんぶん、はるまきのかわ すりこま、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ もやし、にんじん、こまつな、だいこん れんこん
11	金	○	おむぎごはん はるまき・ごまあえ こんさいじる おむぎごはん ぶいのていやき しおこんぶあえ・みどしる	656	29.2	牛乳、ぶり、しおこぶ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、キャバツ、にんじん、こまつな たまねぎ、はくさい、きゅうり
14	月	☆	成人の日	☆	☆	★★★★	☆☆☆☆	★★★★
15	火	○	おむぎごはん すきやきふうじ かふうだいこん チャーハン パセリポテト わかめスープ おやくとん すましじる	564	26.2	牛乳、ぶたひきにく、やきとうふ	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう やきふ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ だいこん
16	水	○	おむぎごはん すきやきふうじ かふうだいこん チャーハン パセリポテト わかめスープ おやくとん すましじる	603	26.4	牛乳、やきぶた、なると むきえび、たまご、とりにく わかめ、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース パセリ、にんじん、たけのこ
17	木	○	おむぎごはん すきやきふうじ かふうだいこん チャーハン パセリポテト わかめスープ おやくとん すましじる	595	28.2	牛乳、とりももにく、かまぼこ たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	たまねぎ、グリーンピース、たけのこ えのきだけ、ほうれんそう
18	金	○	おむぎごはん すきやきふうじ かふうだいこん チャーハン パセリポテト わかめスープ おやくとん すましじる	568	18.5	牛乳、ウインナー	しょくぼん、マーガリン、さとう しろすりこま、あぶら、じゃがいも マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャバツ、パセリ、くだもの しろいんげんまめ
21	月	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	603	29.6	牛乳、さば、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、しろいりごま あぶら、さといも、こんにゃく	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ
22	火	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	709	32.2	牛乳、ぶたひきにく、みそ たまご、だいず、わかめ、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、あぶら さとう	こまつな、しょうが、にんじん、ごぼう ねぎ
23	水	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	593	32.2	牛乳、とりにく、たまご	ミルクパン、あぶら、さとう でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう
24	木	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	662	22.5	牛乳、ぶたひきにく、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも 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、グリーンピース、だいこん もやし、きゅうり、キャバツ、コーンかん、レモンじる
25	金	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	619	26.4	牛乳、とうふ、とびうおミンチ みそ、ぶたひきにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぶん、くるざとう あぶら、じゃがいも、バター	たけのこ、しょうが、にんじん、たまねぎ コーンかん、キャバツ、えのきだけ、ねぎ
28	月	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	591	29.7	牛乳、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ いか、たまご、あおのり	あぶら、さといも、うどん こむぎこ	はくさい、にんじん、だいこん、かほちや ねぎ、くだもの
29	火	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	578	23.9	牛乳、とりにく、あぶらあげ きざみこぶ、ちくわ しらすぼし	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく ごまあぶら、しろいりごま	ほししいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、いんげんまめ、だいこん、キャバツ きゅうり
30	水	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	563	24.0	牛乳、とりにく、さつまあげ きざみのり、あぶらあげ、ぶたひき とうふ、みそ	こめ、もちごめ、さとう、あぶら こんにゃく、さつまいも、	ごぼう、にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、もやし、だいこん しょうが、ねぎ
31	木	○	おむぎごはん さばのぶんかほし あひだし・けんちんじる さんしょくとん ぶどうめめ とうふのみぞしる	607	26.7	牛乳、ぶたひきにく、たまご だいず、しろみそ	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく さといも、	にんじん、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ

※ 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24日～30日は全国学校給食週間です！25、28、29、30日に郷土料理を取り入れました。

☆ 学校給食摂取基準の概要が一部改正しました。

	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)	G(mg)		
1月	614	26.4	19	322	2.5	208	0.42	0.49	24	2.9	4.2
学校給食摂取基準	650	11.1	16.3	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2未満	5.0