

1月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こ ン だ て	主な食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)	
9	木		きなこあげパン・くだもの にくだんごいりスープ	牛乳、きなこ ぶたにく、たまご とうふ	パン、はるさめ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、ねぎ、しょうが はくさい、ほししいたけ いんげん、くだもの	619 24.6	
10	金		うめちりごはん・まつかぜやき もちいりななくさじる	牛乳、ぶたにく たまご、とりにく うめちりめん、みそ	こめ、むぎ、もち パンこ、さとう、ごま ごま油、なたね油	にんじん、せり、ねみつば こまつな、だいこん、はくさい ほししいたけ、ねぎ、かぶ	656 28.3	
13	月		せい じん の ひ 成 人 の 日					
14	火		ちゃんぽんふうつけめん だいがくいも	牛乳、ぶたにく むきえび、 なると	めん、さとう、ごま みずあめ、なたね油 さつまいも、ごま油	にんじん、こまつな きゃべつ、もやし たまねぎ	666 21.9	
15	水		カレーピラフ・チーズポテト キャベツのスープ	牛乳、とりにく むきえび、チーズ ウィンナー、ハム	こめ、むぎ、 なたね油、バター じゃがいも	にんじん、いんげん、たまねぎ マッシュルーム、グリルピーズ、セロリ にんにく、しょうが、コーン	633 22.5	
16	木		ごはん・ぶりのてりやき こじる・くだもの	牛乳、ぶり あぶらあげ、みそ だいず	こめ、 さとう こんにゃく	にんじん、こまつな、ごぼう しょうが、だいこん、ねぎ はくさい、ほししいたけ	619 27.7	
17	金		むぎごはん・もずくスープ マーボー豆腐	牛乳、ぶたにく、もずく みそ、とうふ テンメジャン、たまご	こめ、むぎ さとう、なたね油 ごま油	にんじん、にら、ほししいたけ にんにく、しょうが、ねぎ グリルピーズ、たけのこ	626 27.0	
20	月		パインパン・ポークビーンズ チーズサラダ	牛乳、いんげんまめ ベーコン、ぶたにく クリーム、チーズ	パン、じゃがいも さとう、 なたね油、	にんじん、にんにく、たまねぎ グリルピーズ、きゃべつ、 きゅうり、トマトかん	646 24.9	
21	火		ごはん・わふうおろしハンバーグ ひじきのふりかけ・ぐだくさんみそしる	牛乳、とりにく、ぶたにく たまご、ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ、ひじき	こめ、じゃがいも さとう、パンこ なたね油、ごま	にんじん、たまねぎ、しょうが だいこん、しめじ ねぎ、ごぼう	614 28.4	
22	水		かんこくふうすきやきどん わかめスープ・くだもの	牛乳、ぶたにく やきどうふ、わかめ コチュジャン	こめ、むぎ、なたね油 さとう、しらたき、ごま じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、はくさい、えのき キムチ、にんにく、ねぎ	663 23.1	
23	木		ごはん・やしししゃも ひつつみ・もやしのからしあえ	牛乳、 とりにく しししゃも	こめ、ごま油 こむぎこ、ごま なたね油、	にんじん、だいこん、ごぼう ほししいたけ、ねぎ もやし、にんにく	594 25.4	
24	金		ぶどうパン・ヌードルスープ マッシュルームのたまごむし	牛乳、たまご とりにく ベーコン	パン、ヌードル さとう なたね油、	にんじん、パセリ、たまねぎ とうもろこし、はくさい マッシュルーム、にんにく	604 28.0	
27	月		だいずいりわかめごはん さんぺいじる・とりにくのピリカラやき	牛乳、だいず とりにく、さけ しらす	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、	にんじん、しょうが だいこん、 ねぎ	609 30.1	
28	火		ごはん・くじらのたつたあげ みそしる・だいこんのゆかりあえ	牛乳、みそ くじらにく あぶらあげ	ごはん、かたくりこ こむぎこ、じゃがいも なたね油	にんじん、しょうが たまねぎ、ねぎ だいこん	619 27.9	
29	水		やきぶたチャーハン キムチスープ・ホクホクサラダ	牛乳、ぶたにく、なると みそ、とうふ、 やきぶた、たまご	こめ、むぎ さとう、なたね油 じゃがいも、バター	にんじん、ブロッコリー、ねぎ はくさい、とうもろこし グリルピーズ、ほししいたけ	603 24.7	
30	木		ソフトフランスパン ブラウンシチュー・まめまめサラダ	牛乳、ぶたにく いんげんまめ だいず、クリーム	パン、じゃがいも さとう、なたね油、バター ごま油、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、きゅうり グリルピーズ、きゃべつ	612 26.5	
31	金		あぶたまどん・くだもの こまつなととうふのみそしる	牛乳、たまご、わかめ あぶらあげ、ちくわ みそ、とうふ	こめ、むぎ じゃがいも、しらたき なたね油、さとう	にんじん、さやえんどう、ねぎ たまねぎ、こまつな ほししいたけ、くだもの	648 26.5	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (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)		
八坂小1月	627	26.0	20.2(28.9%)	346	2.4	277	0.44	0.56	31	2.6	4.9
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク