

1月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こ ん 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	金		はるのななくさあんかけごはん もちいりやさしいじる・くだもの	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、とりにな ると	こめ、もち なたね油、さといも さとう	にんじん、かぶのは、こまつな だいこん、ごぼう、せり、ねぎ だいこんは、みつば、くだもの	607 22.6
12	月		せい じん ひ 成 人 の 日				
13	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 きやべつ、もやし たまねぎ	666 21.9
14	水		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 だいた	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
15	木		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 とりにな ベーコン	パン、ヌードル さとう なたね油、	にんじん、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
16	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 グリーンピース、たけのこ	627 27.1
19	月		だいすいりわかめごはん・やきししゃも さんぺいじる・やさいのごまあえ	牛乳、だいす ししゃも、さけ しらす、あぶらあげ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、ほうれんそう だいこん、ねぎ はくさい	589 29.6
20	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、とりにな、ぶたにな 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、はくさい ねぎ、ごぼう	613 28.7
21	水		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、ぶたにな 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 グリーンピース、きやべつ、 きゅうり、トマトかん	641 24.8
22	木		かんこくふうすきやきどん わかめスープ・くだもの	牛乳、ぶたにな やきとうふ、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	637 22.1
23	金		カレーピラフ・ガーリックポテト キャベツのスープ	牛乳、とりにな むきえび ウィンナー	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、グリーンピース、セロリ にんにく、しょうが、コーン	592 19.2
26	月		ごはん・さけのしおやき ひつつみ・だいこんのあますあえ	牛乳、 とりにな さけ	こめ、さとう こむぎこ、 なたね油、	にんじん、だいこん ほししいたけ、ねぎ ごぼう	615 26.9
27	火		スパゲティーミートソース・フライドポテト おかしなおかしなめだまやき	牛乳、チーズ ぶたにな レンズまめ	スパゲッティー、さとう オリーブ油、じゃがいも なたね油、	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、マッシュルーム ももかん、グリーンピース	694 24.9
28	水		ごはん・ぐだくさんみそしる くじらのたつたあげ・もやしのからしあえ	牛乳、みそ くじらにな 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、ごま油、ごま	にんじん、しょうが、ねぎ たまねぎ、もやし しめじ、にんにく	621 28.9
29	木		コッパン・はちみつ ブラウンシチュー・まめまめサラダ	牛乳、ぶたにな いんげんまめ だいた、クリーム	パン、じゃがいも、バター さとう、ごま油、はちみつ なたね油、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 グリーンピース、きやべつ	651 24.4
30	金		あぶたまどん・くだもの こまつなとうふのみそしる	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	628	25.6	19.2(27.5%)	344	2.5	236	0.41	0.54	29	2.6	4.8
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

☆1月は白石農園さんから大根・ねぎ・白菜が届きます！