

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)
12	火		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、とりにく、みそ、たまご	こめ、もち、なたね油 ごま油、パン粉、さとう ごま	にんじん、ほししいたけ せり、みつば、こまつな、か ぶ、はくさい、だいこん、ね ぎ	649 27.9
13	水		やきぶたチャーハン キムチスープ	牛乳、たまご、ぶたにく とうふ、みそ、なると	こめ、なたね油、ごま油	ねぎ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい ほししいたけ	557 24.1
14	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 とりにく 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
15	金		たくあんごはん・みそしる やきほっけ・だいこんゆかりあえ	牛乳、あぶらあげ、みそ、 ほっけ、	こめ、ごま油、ごま じゃがいも	だいこん、にんじん、はく さい、ごぼう、ねぎ、	512 15.8
18	月		ごはん・ぶりのてりやき ごじる・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
19	火		ちゅうかどん だいがくいも	牛乳、ぶたにく、かまぼ こ、いか、えび、うずら のたまご、	こめ、ごま油、さとう みずあめ、さつまいも ごま、なたね油	にんにく、にんじん、はくさい い、たけのこ、ねぎ、たまね ぎ、いんげん、	784 23.7
20	水		かんこくふうすきやきどん わかめスープ	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	592 21.6
21	木		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 グリピース、きゃべつ、 きゅうり、トマトかん	641 24.8
22	金		シーフードピラフ・キャベツのスープ ガーリックポテト	牛乳、バター、えび、い か、ういんなー、	こめ、なたね油 じゃがいも、	にんじん、たまねぎ、マッシ ュルーム、セロリー、キャベ ツ、とうもろこし、いんげん パセリ、にんにく	598 20.2
25	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、 とりにく 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
26	火		スパゲティーミートソース・フライドポテト くだもの	牛乳、チーズ ぶたにく レンズまめ	スパゲティー、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 グリーンピース、いちご	694 24.9
27	水		コッペパン・はちみつ ブラウンシチュー・まめまめサラダ	牛乳、ぶたにく いんげんまめ だいず、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 グリピース、きゃべつ	651 24.4
28	木		ごはん・まさごあげ じゃがいものみそ汁	牛乳、とりにく、とうふ たまご、あぶらあげ、み そ、ちりめんじゃこ	こめ、なたね油、じゃが いも、さとう	にんじん、ねぎ、たまねぎ、 とうもろこし	646 26.3
29	金		チキンカレーライス ふくじんづけ・おろしたまねぎサラダ	牛乳、とりにく、バター ハム、クリーム	こめ、なたね油、さとう じゃがいも	にんにく、にんじん、きゃ べつ、きゅうり、とうもろ こし、たまねぎ、	689 19.2

※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	620	23.0	18.9(27.5%)	317	2.1	233	0.42	0.50	30	2.4	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！