

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)
11	水		こんぶごはん・ななくさじる さつまいもときんとき豆のもの	牛乳、きざみこんぶ とりにく、あぶらあげ いんげんまめ	こめ、むぎ さつまいも、さとう こむぎこ、なたね油	にんじん、せり、ねみつぼ かぶ、ほししいたけ 白菜、ねぎ、だいこん	642 23.3
12	木		ガーリックフランス・くだもの カリフラワーのクリームに	牛乳、クリーム とりにく バルメザンチーズ	ソフトフランス、こむぎこ じゃがいも、マーガリン バター、なたね油	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、カリフラワー グリーンピース、くだもの	653 22.9
13	金		むぎごはん・もずくスープ マーボー豆腐	牛乳、ぶたひきにく みそ、とうふ、もずく 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	664 28.3
16	月		セサミパン・ヌードルスープ タンドリーチキン・ゆでブロッコリー	牛乳、ベーコン とりにく、ヨーグルト ひよこまめ	セサミパン、 なたね油、 ヌードル	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、はくさい、にんにく とうもろこし、しょうが	618 27.9
17	火		ひじきごはん・おからだんごスープ キャベツのおかかいため	牛乳、ひじき とりにく、おから あぶらあげ、だいず	こめ、むぎ、なたね油 さとう、こんにやく しょうしんこ、しらたまこ	にんじん、こまつな、ごぼう ほししいたけ、グリーンピース だいこん、れんこん、きゃべつ	606 23.0
18	水		パインパン・トマトシチュー グリーンサラダ	牛乳、クリーム とりにく ひよこまめ	パインパン、バター じゃがいも、こむぎこ なたね油、さとう	にんじん、とまと、グリーンピース きゃべつ、にんにく、しょうが きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ	661 22.8
19	木		むぎごはん・やさしいる・若草ポテト とくだいずのかりんとがらめ	牛乳、まかじき だいず、かまぼこ あおのり	こめ、むぎ、じゃがいも こむぎこ、さとう なたね油、ごま	にんじん、こまつな、ねぎ しょうが、だいこん ごぼう、しめじ	681 28.2
20	金		ふかがわめし・つみれじる こんにやくのピリカラいため	牛乳、あさり つみれ、とうふ みそ、のり	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油、ごま油	にんじん、こまつな、ごぼう グリーンピース、だいこん、ねぎ しめじ、しょうが	627 26.6
23	月		むぎごはん・はるさめスープ とうふとえびのちゅうかいため	牛乳、むきえび とうふ、ぶたにく うずらたまご、ベーコン	こめ、むぎ はるさめ、ごま なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、ねぎ さやいんげん、ほししいたけ たけのこ、はくさい、こまつな	628 26.5
24	火		てづくりメロンパン ひよこまめのポトフ・くだもの	牛乳、たまご ウィンナー、ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン さとう、こむぎこ なたね油、マーガリン	にんじん、たまねぎ セロリー、きゃべつ かぶ、くだもの	667 23.3
25	水		ゆかりごはん・にくじゃが やきししゃも	牛乳、 ぶたにく ししゃも	こめ、むぎ、こんにやく じゃがいも、さとう なたね油、	にんじん、さやいんげん たまねぎ ほししいたけ	674 27.3
26	木		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、ごま油 みずあめ、ごま なたね油、さつまいも	にんじん、こまつな きゃべつ、もやし たまねぎ	671 22.4
27	金		あぶたまどん・くだもの こまつなととうふのみそじる	牛乳、あぶらあげ ちくわ、たまご とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ さとう、しらたき じゃがいも	にんじん、さやえんどう ほししいたけ、こまつな たまねぎ、ねぎ、くだもの	649 26.4
30	月		ごはん・やさいたっぷりしる やきさけ・たくあんのごまいため	牛乳、さけ とりにく あぶらあげ	こめ、さといも ごま油、ごま なたね油、	にんじん、ごぼう、こまつな だいこん、はくさい ねぎ、たくあん	625 27.6
31	火		やきぶたチャーハン ホクホクサラダ・キムチスープ	牛乳、たまご、みそ やきぶた、なると ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ じゃがいも なたね油、バター	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし ほししいたけ、はくさい、ねぎ	636 24.9

※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	646	25.5	20.1	361	2.9	251	0.39	0.55	37	2.6	5.4
摂取基準	660	20.0 13~28	脂質エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140 140~420	0.40	0.50	23	2.5 未滿	6.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

あけましておめでとう



春の七草



せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すすな すずしろ

「七草」のころ、野に出てきた若菜は緑黄色野菜です。今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代は、野に出る若菜も大切な栄養源だったのでしょ。