令和5年度　　1月献立表

練馬区立開進第四小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	麦ごはん 牛乳 松風焼き 七草汁風 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご みそ とりにく	こめ おおむぎ パンこ さとう しろごま さといも あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん かぶ せり キャベツ	570	17.3	31.3	2.3
11	木	家常豆腐丼 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	602	16.7	34.7	2.8
12	金	三色丼 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたひきにく とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	596	17.7	33.5	2.9
15	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の薬味焼き 白菜のみそ汁 もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな キャベツ もやし	575	17.7	32.1	2.7
16	火	ココアパン 牛乳 かぼちゃと豆乳のグラタン マカロニ入り野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう とりにく	ココアパン あぶら こめこ さとう マカロニ	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな	591	17.1	33.4	2.9
17	水	コメッコチキンカレー 牛乳 もやしとコーンのサラダ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	620	12.6	31.2	2.6
18	木	豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	もちごめ こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ にんにく たまねぎ ねぎ	571	18.8	33.7	3.9
19	金	カラフルピラフ 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ まぐろかん	こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトかん キャベツ パセリ	591	15.9	28.5	2.3
22	月	麦ごはん 牛乳 あじのハンバーグ むらくも汁 ごまあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ むろあじ ひじきとりにく たまご	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ しろすりごま さとう	しょうが たまねぎ キャベツ れんこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ にんじん こまつな もやし	605	20.2	25.9	2.8
23	火	麦ごはん 牛乳 かつおでんぷ じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	588	16.6	27.9	2.4
24	水	**揚げパン** 牛乳 練馬区産人参と肉団子のスープ 練馬区産人参のコロコロポテトサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも バター	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな さやいんげん コーン	587	17.2	39.4	2.6
25	木	麦ごはん 牛乳 練馬大根たくあんのごま炒め 厚焼きたまご けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら しろごま さとう じゃがいも	だいこん こまつな たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう	590	19.7	31.4	2.5
26	金	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜の和風ごま炒め	ぎゅうにゅう くじらにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし	578	20.6	28.8	2.6
29	月	きのこの和風スパゲティ 牛乳 コーンサラダ あしたばのケーキ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えのきたけ しめじ キャベツ こまつな あしたば	629	15.1	31.5	2.8
30	火	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豚汁 おろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	578	21.1	28.7	2.3
31	水	ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな もやし きゅうり	575	15.0	31.6	2.6

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。　※給食回数16回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	17.4	31.5	2.7	344	96	2.6	243	0.29	0.46	14	6.0