



# 令和4年 1月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品		
11	火	もちしのだうどん はなやさいのツナカレーいため <span>鏡開き</span>	豚肉 油揚げ ★牛乳 まぐろ缶	うどん もち 砂糖 オリーブ油	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー コーン	594	26.6
12	水	マーボー豆腐どん だいすいりサラダ みかん	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉 米油	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく にんじん だけのこ きゅうり もやし みかん	615	24.4
13	木	むぎごはん ★だいすいとじゃこのごまからめ じゃがいもとあつあげのもの はくさいのゆずみそあえ	★牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 ★白ごま 米油 じゃが芋 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜 ゆず	627	27.2
14	金	あずきとさつまいものごはん ぶりのてりやき ★いりなます はくさいのみそしる <span>小正月</span>	小豆 ★牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまい 砂糖 ★白ごま 米ぬか油	生姜 れんこん 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	584	25.0
17	月	ミルクうずまきパン ★アーモンドチキン キャベツのスープに <span>6年生 考案 メニュー</span>	★牛乳 とり肉 豚肉 ベーコン いんげん豆	ミルクパン 片栗粉 米油 砂糖 ★アーモンド じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	623	28.2
18	火	むぎごはん ホッケのやきざかな ★やさしいごまあえ ★せんべいしる <span>郷土料理 青森県</span>	★牛乳 ほっけ 鶏もも	米 大麦 砂糖 ★白すりごま ★白ごま 米油 ごま油 こんにゃく ★里芋 南部せんべい	キャベツ 小松菜 もやし にんじん ごぼう まいたけ せり ねぎ	586	26.2
19	水	ツナピラフ ★とうふいりハンバーグ いんげんまめとやさしいのトマトスープ	まぐろ ★牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レンズ豆 ★卵 とり肉 ウインナー いんげん豆	米 大麦 バター 米油 パン粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ にんにく 生姜 セロリー キャベツ トマト缶	658	28.7
20	木	★あぶらうどん こまつなのびたし ★くりいりしらたまあずき	★卵 ★牛乳 油揚げ 豆腐 小豆	米 大麦 油麩 砂糖 でん粉 白玉粉 ★粟	にんじん たまねぎ テンゲンサイ キャベツ 小松菜	647	22.9
21	金	じゃこいりわかめごはん ちくせんに ★わかさぎのかんろに チンゲンサイのしょうがいため	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ ★牛乳 とり肉 ★わかさぎ さつまい揚げ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 ごま油 砂糖 米油 片栗粉	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 生姜 チンゲンサイ えのきたけ	602	25.9
24	月	はつがげんまいりごはん ★さけのしおこうじやき やさしいのために はたけじる	★牛乳 ★鮭 ベーコン さつまい揚げ 豆腐 みそ	米 発芽玄米 米こうじ 米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	548	25.9
25	火	コッペパン てづくりみかんジャム くじらのあげに キャベツいりコーンスープ	★牛乳 くら肉 ベーコン	コッペパン 砂糖 コーンスターチ 片栗粉 小麦粉 米油 じゃが芋 バター	みかん缶 オレンジジュース 生姜 トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	627	28.2
26	水	スパゲティボモドーロ ★マリネふうサラダ ★とうふのマフィン	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ ★牛乳 ★いかに 豆腐 ★卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン	655	26.2
27	木	★かんこくふうすきやきどん ★チャプチェ テコボン <span>6年生 考案 メニュー</span>	豚肉 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ★ごま 片栗粉 米ぬか油 春雨 ★白すりごま	にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし にら りんご にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ テコボン	604	23.0
28	金	ごぼういりドライカレー シーザーサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ ★牛乳 ベーコン クリーム ヨーグルト	米 大麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 食パン オリーブ油	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 水菜	607	22.6
31	月	だいすいりひじきごはん ★ぎせいとうふ とんじる	ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 ★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	572	29.0

↑ 全国学校給食週間 ↓

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※今月の学納金の引き落としは終了しました。ご協力ありがとうございました。

## ≪学校給食平均栄養摂取量の記載について≫

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

### ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー kcal	たんぱく質 % (26.0g)	脂質 % (20.6g)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
1月の平均	610	17.1 % (26.0g)	30.4 % (20.6g)	351	95	2.5	250	0.40	0.52	28	5.7	2.5