



令和3年

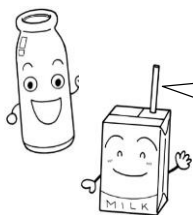
1月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
12 火	ご飯 ★牛乳 ★麻婆大根 野菜の昆布和え 白玉あずき	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ しおこんぶ あずき			ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご			にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん ごまつな キャベツ きゅうり			648	13.6	21.7	2.5
13 水	みそラーメン ★牛乳 揚げぎょうざ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく			ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード かたくりこ ぎょうざのかわ			にんじん たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく ねぎ キャベツ たら			674	15.8	30.2	3.6
14 木	麦ご飯 ★牛乳 塩鮭 きんぴらごぼう ★冬野菜のお切り込み	★ぎゅうにゅう さけ ★あぶらあげ みそ			ごめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま さといも ごむぎこ			ごぼう れんこん にんじん だいこん しめじ ねぎ			664	17.0	24.9	2.5
15 金	麦ご飯 ★牛乳 ★豆腐入り八宝菜 みそポテト	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★えび みそ			ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも			にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ			676	15.3	28.2	2.4
18 月	★ピビンバ ★牛乳 ★チゲスープ もも寒天	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ みそ かんてん			ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま			にんにく しょうが せんまい にんじん もやし ごまつな えのきたけ はくさい キムチ たら ももかん			652	15.2	30.1	2.7
19 火	麦ご飯 ★牛乳 ねぎみそ ★豚肉と生揚げの煮物 じゃこ入り和え物	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ★あつあげ ちりめんじゃこ			ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら こんにやく じゃがいも しろごま			ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし ごまつな			677	15.5	29.4	2.6
20 水	★ソフトフランスパン ★牛乳 ★ピーフシチュー くだもの(リンゴ1/4)	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく			★ソフトフランスパン あぶら ごむぎこ ★バター じゃがいも			トマトピューレ トマトペースト にんじん セロリー たまねぎ にんにく ブロccoli りんご			695	15.9	35.5	2.5
21 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ぎせい豆腐 野菜の煮浸し ★さつま汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★とうふ ★たまご とりにく みそ			ごめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも			にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ ごまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ			648	16.6	28.5	2.4
22 金	★パプリカライスホワイトソースかけ ★ミルクコーヒー カラフルサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★えび ★クリーム ★コーヒーぎゅうにゅう			ごめ ★バター あぶら ごむぎこ さとう			たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ ブロccoli コーン			654	13.0	31.8	2.2
25 月	★大豆入りひじきご飯 ★牛乳 ハタハタの南蛮漬け きりたんぼ汁	とりにく ★あぶらあげ ひじき ★だいず ★ぎゅうにゅう はたはた			ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま きりたんぼ			にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ましたけ ごぼう だいこん はくさい せり ねぎ			671	14.2	27.4	2.5
26 火	★きなこ揚げパン ★牛乳 練馬大根ポトフ もやしサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ウィナー			★コッペパン あぶら さとう			にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ もやし ほうれんそう コーン			645	16.0	39.8	2.5
27 水	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 やさいスープ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう			ごめ おおむぎ あぶら ★バター さとう			にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが もやし キャベツ コーン ほうれんそう			635	15.5	33.9	2.2
28 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ムロアジのさんが揚げ ごま和え ★根菜汁	★ぎゅうにゅう むろあじ めだい ★とうふ みそ ★あつあげ			ごめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら しろすりごま じゃがいも			しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ ごまつな だいこん ごぼう			642	17.8	27.2	2.7
29 金	★冬野菜カレー ★牛乳 練馬サラダ	とりにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ハム			ごめ おおむぎ あぶら ★バター ごむぎこ ながいも さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん れんこん キャベツ だいこん ブロccoli			683	13.6	30.8	2.8

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数14回 ★アレルギー対応食材

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	662	15.4	30.0	2.6	330	100	2.5	249	0.35	0.49	30	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

だれ 誰もが一度は疑問に思った事があると思います。
牛乳はカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミンなど
たくさんの栄養素が含まれています。牛乳は成長期であるみなさんに
必要な栄養が効率的にとれる食品なのです。
練馬区の学校給食では毎日提供しています。苦手な人もいますが
毎日少しずつでも飲んで欲しい食品です。