



令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	水		ご飯 ★牛乳 ★松風焼き すまし汁(手まり麩) 抹茶白玉	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ	こめ パンこ さとう ★しろごま やきふ しらたまだんご	れんこん にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな たけのこ	576	15.6	23.0	2.0
12	木		★中華丼 ★牛乳 ビーフンスープ ボンカン	ぶたにく ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ こまつな ぼんかん	615	16.8	27.8	2.8
13	金		麦ご飯 ★牛乳 ★麻婆大根 ★キャベツとちくわのごま酢あえ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ★あつあげ ちくわ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ★しろごま	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 こねぎ キャベツ	568	16.1	31.7	2.5
16	月		★アルファ米赤飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き ★きんぴらごぼう こづゆ(福島県の郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶり かいばしら	アルファかまい あぶら ★くろごま さとう かたくりこ こんにやく ごまあぶら ★しろごま てまりふ でんぷん	しょうが ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	606	16.6	31.3	2.8
17	火		★みそラーメン ★牛乳 ★レンコンしゅうまい	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★だいず	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう しゅうまいのかわ かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく ねぎ れんこん ほししいたけ	572	19.2	31.0	2.7
18	水		麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグ和風きのこソース ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりひきにく ★たまご	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ★バター かたくりこ	しょうが たまねぎ しめじ しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	605	17.2	32.7	2.3
19	木		ご飯 ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き みそポテト すずしろ汁	★ぎゅうにゅう まぐろかん ひじき ★たまご みそ とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな	643	15.0	32.9	2.2
20	金		麦ご飯 ★牛乳 ジャンボ餃子 ★もやしのピリ辛炒め ★わかめスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ★とうふ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら さとう ★ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ いら もやし にんじん ねぎ	592	15.1	34.1	2.0
23	月		★米粉パン ★牛乳 ★豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうにゅう ★クリーム	★こめこパン あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	585	17.7	44.3	2.8
24	火		麦ご飯 ★牛乳 ★チャンチャン焼き ★空知汁(北海道空知地方)	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく ★あつあげ	こめ おおむぎ ★バター あぶら	たまねぎ もやし キャベツ だいこん にんじん	572	19.7	31.8	2.6
25	水		★ジュシーイ(沖縄昆布ご飯) ★牛乳 練馬産にんじんのシリシリ もずくのみそ汁	きざみこんぶ ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう まぐろかん もずく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん(地場産) ほししいたけ いら たまねぎ	576	13.8	35.2	2.3
26	木		キムタクごはん(長野県) ★牛乳 わかさぎの磯辺揚げ おおびら(長野県)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり とりにく	こめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく さといも	キムチ ねりまたくあん にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな	577	15.8	35.3	2.6
27	金		ご飯 ★牛乳 ★十和田焼き(青森県) せんべい汁(東北地方)	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ ★しろすりごま こんにやく なんぶせんべい	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ ごぼう はくさい	642	15.3	38.6	2.1
30	月		わかめご飯 ★牛乳 ★手作りさつま揚げ ヒカド汁(長崎県)	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう すり身 ★とうふ ★たまご かつお	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ さつまいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん しょうが だいこん しめじ ねぎ	600	18.1	26.1	2.2
31	火		★ナン ★牛乳 ★スパイスカレー カラフルサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも	★ナン じゃがいも ★バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ★りんご セロリー トマトジュース トマトかん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	621	15.5	38.0	2.7

※ 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15回

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	597	16.5	32.9	2.4	317	80	2.1	213	0.27	0.46	14	4.8
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	25	4.5以上

じばさんぶつ
地場産物

練馬区は東京23区で一番農地面積の広い市町村です。練馬区の学校給食では食育の一環として地場産物の使用にも力を入れています。

今年度は教育委員会より6月と11月にねり丸キャベツ、12月に練馬大根の提供をいただきましたが1月は練馬産の人参の提供をいただきます。

また全国学校給食週間に合わせて、練馬大根を使用した練馬本干しめか漬け沢庵を使用します。かつては練馬大根は沢庵漬けに適した大根として全国にその名を馳せましたが、現在は幻の大根としてほとんど市場に出回ることはありません。地場産物を使用した学校給食を通して練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々への感謝の心を育みます。

