早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

1月献立表

令和6年

北町西小学校

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	★カレーピラフ ★牛乳 ★お豆のトマトスープ	とりにく★ぎゅうにゅう ★だいず	こめ ★バター あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　コーン マッシュルーム グリンピース　にんにく セロリー　トマトかん　トマトピューレー	503	17.2	26.5	1.3
11	木	ご飯 ★牛乳 ★松風焼き すまし汁　白玉あずき	★ぎゅうにゅう　とりにく みそ あずき	こめ パンこ　さとう ★いりごま あられふ　しらたまだんご	れんこん　にんじん　ねぎ しいたけ　だいこん　こまつな	590	15.3	21.4	1.8
12	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 ぶたにく みそ　★なまあげ　ちくわ	こめ おおむぎ　あぶら さとう ごまあぶら　でんぷん　★いりごま	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　キャベツ	572	16.2	31.6	2.5
15	月	★アルファ米赤飯 ★牛乳 ★ぶりの照り焼き 野菜のおひたし こづゆ	★ぎゅうにゅう ★ぶり ほたてがい	αかせきはん あぶら　★いりごま さとう　でんぷん さといも しらたき まめふ	しょうが こまつな　もやし にんじん	574	18.0	29.9	2.8
16	火	麦ご飯 ★牛乳 ジャンボ餃子 青菜ともやしの中華あえ ★中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★もめんどうふ	こめ おおむぎ　ごまあぶら でんぷん　ぎょうざのかわ はくりきこ　あげあぶら　さとう	にんにく　しょうが　キャベツ たまねぎ にら　こまつな もやし にんじん　えのきたけ　ねぎ	620	14.8	28.9	2.0
17	水	★中華丼 ★牛乳 ビーフンスープ	ぶたにく ★いか　★むきえび　かまぼこ ★ぎゅうにゅう　とりにく	こめ おおむぎ　あぶら　さとう でんぷん ごまあぶら　ビーフン	しょうが　にんにく　たけのこ　ねぎ ほししいたけ　たまねぎ　はくさい チンゲンサイ　にんじん　キャベツ もやし　こまつな	540	17.7	22.3	2.5
18	木	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグ和風きのこソース ★むらくも汁	★ぎゅうにゅう　とりにく ぎゅうにく ★たまご　とうふ	こめ おおむぎ　パンこ　あぶら　さとう でんぷん ★バター	しょうが　たまねぎ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ　にんじん ねぎ　こまつな	572	17.2	29.9	2.1
19	金	★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 とりにく　★だいず	ちゅうかめん ラード ごまあぶら　さとう しゅうまいのかわ　でんぷん	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	556	18.8	27.2	2.9
22	月	麦ご飯 ★牛乳 ★魚のガーリックバター焼き レモンドレサラダ 野菜コンソメスープ	★ぎゅうにゅう ホキ　とりにく	こめ おおむぎ ★バター あぶら さとう	にんにく　キャベツ　にんじん もやし きゅうり　たまねぎ レモン セロリー　パセリ	498	18.8	28.0	1.9
23	火	★揚げパン ★牛乳 塩ワンタンスープ 大根サラダ	★きな粉　★ぎゅうにゅう とりにく	★ミルクパン あぶら さとう　ごまあぶら　ウェーブワンタン	しょうが　にんにく　にんじん はくさい　もやし　ねぎ　だいこん きゅうり	557	14.7	39.1	2.5
24	水	★麻婆豆腐丼　★牛乳 ★バンサンスー ゆうやけゼリー	とりにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう ロースハム　こなかんてん	こめ あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん はるさめ ★いりごま	しょうが　にんにく ほししいたけ にんじん　たけのこ　ねぎ　にら もやし きゅうり　みかんジュース	598	15.3	27.1	2.5
25	木	★キムたくごはん　★牛乳 キャベツのさっぱり和え とびうおのすり身汁	ぶたにく　★ぎゅうにゅう とびうおミンチ みそ	こめ おおむぎ　あぶら さとう ★いりごま でんぷん	しょうが　にんにく ねりまぬかづけたくあん　はくさいキムチ キャベツ　にんじん　こまつな　ねぎ だいこん　えのきたけ	454	17.5	22.6	2.3
26	金	★タコライス ★牛乳 もずくのみそ汁	とりにく　レンズまめ ★ダイスチーズ　★ぎゅうにゅう もずく　みそ	こめ ★バター あぶら はくりきこ　さとう　さつまいも	トマトピューレ　にんにく にんじん　たまねぎ　マッシュルーム トマトかん　コーン　キャベツ	571	15.3	26.2	2.3
29	月	麦ご飯 ★牛乳 ★十和田焼き きりたんぽ汁	★ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とりにく	こめ おおむぎ つきこんにゃく あぶら ごまあぶら さとう はちみつ ★すりごま　きりたんぽ	もやし たまねぎ　しょうが にんにく まいたけ　ごぼう　だいこん にんじん　はくさい せり　ねぎ	590	13.4	29.1	2.0
30	火	★ミルクパン ★牛乳 ★ゼリーフライ ゆでキャベツ ABCスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★おから　★だいず　とりにく	★ミルクパン あぶら　さとう じゃがいも はくりきこ ★パンこ　ABCマカロニ	にんじん　たまねぎ ねぎ　キャベツ　セロリー コーン　こまつな	569	17.3	31.8	2.5
31	水	★ドライカレー ★牛乳 ★シーザーサラダ	とりにく　ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ★こなチーズ	こめ あぶら はくりきこ ★バター さとう	にんにく　しょうが ほしぶどう にんじん　たまねぎ　セロリー ピーマン　マッシュルーム トマトかん　キャベツ　きゅうり　コーン	585	14.8	29.8	1.9

※　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16回

★:アレルギー食材

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	559	16.3	28.3	2.2	306	77	1.9	198	0.25	0.42	11	4.5
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

24日：練馬産人参一斉給食の日。人参をたっぷり使った「ゆうやけゼリー」
25日：練馬大根たくあんを使った「キムたくごはん」
26日：沖縄の料理「タコライス」「もずくのみそ汁」
29日：東北地方の料理「十和田焼き」「きりたんぽ汁」
30日：埼玉の料理「ゼリーフライ」キャベツと一緒にパンにはさんで
セルフサンドで提供します。

※日本食品標準成分表が８訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。
8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い価になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。
どうぞ ご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。