

令和6年

1月献立表

旭町小学校

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)	
9	火	ごはん 牛乳 松風焼き お正月の献立 炒めなます もち入りみぞれ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら しらたまだんご でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん れんこん しめじ こまつな	618	16.6	25.2	2.1	
10	水	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト いちごミルクゼリー	とりにく ぎゅうにゅう だいず あおのり かんてん クリーム	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー いちご	638	14.8	32.0	2.3	
11	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ひじきのピリっとサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき まぐろ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ かぼちゃ	616	17.5	34.6	2.2	
12	金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のゆず風味 オレンジ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな ゆず オレンジ	564	14.6	22.5	2.3	
15	月	ハヤシライス 牛乳 レモドレサラダ いちご	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン いちご	618	12.8	31.3	1.9	
16	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツのおかか炒め きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら きりたんぼ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	593	18.5	25.5	1.9	
17	水	ブルコギ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ キャラメルポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら バター でんぷん さつまいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たら たけのこ えのきたけ こまつな	646	12.9	28.1	2.5	
18	木	ごはん 牛乳 かじきの照り焼き 切り干大根のサラダ スキー汁	ぎゅうにゅう かじき ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま こんにやく さつまいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	603	17.8	27.9	2.4	
19	金	パンブキンパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ベーコン レンズまめ	パンブキンパン マカロニ こめぬかあぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	617	16.2	41.0	2.5	
22	月	ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みかん	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	ほうとう こめぬかあぶら こむぎこ あぶら	はくさい ごぼう にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな みかん	663	16.3	34.2	2.9	
23	火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き肉豆腐 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ	こめ さとう こめぬかあぶら しらたき やきふ しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな ほうれん草 キャベツ	619	18.0	28.2	2.5	
<small>にち</small> 24日～ <small>にち</small> 30日 <small>ぜんこくがっこうきゅうしゅくしゅうかん</small> 全国学校給食週間										
24	水	キーマカレー 牛乳 練馬区産人参を使った献立 キャロット・レタ・サラダ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリー キャベツ きゅうり オレンジジュース	644	12.0	29.1	2.1	
25	木	練馬だいこん 練馬大根のキムタクごはん 牛乳 練馬大根たくあん漬けを使った献立 キャベツしゅうまい 五目さっぱりスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	しょうが にんにく だいこん はくさい こまつな キムチ(7品不使用) こねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ	552	16.5	30.8	2.2	
26	金	コッペパン 牛乳 いちごジャム タイムスリップ給食 くじらのマリアナソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	コッペパン いちごジャム でんぷん さとう あぶら こめぬかあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい たら ねぎ セロリー	570	20.4	29.4	2.4	
29	月	むぎ はん ぎゅうにゅう だいこん 麦ごはん 牛乳 マーボー大根 なまあ ちゅうか なまたま 生揚げの中華スープ おかしなおかしな生卵	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく あつあげ かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	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 こまつな たまねぎ はくさい りんごジュース ももかん	619	14.0	29.1	2.4	
30	火	シーチキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン グリーンピース キャベツ コーン パセリ	624	15.3	36.3	2.7	
31	水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き こまつな ぶたにく いた う まめじる 小松菜と豚肉のごま炒め 打ち豆汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめぬかあぶら でんぷん さとう しろごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	600	19.9	32.6	2.5	

※ 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17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	612	16.1	30.5	2.3	327	87	2.1	219	0.25	0.45	16	5.6



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は1月25日(木)です。

＜今月の給食目標＞

きょうりょく しょくじ ば つく
みんなで協力して食事の場を作ろう