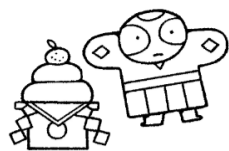


令和5年



# 1月献立表



練馬区立関町小学校

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			1人1日 (kcal)	1人1日 (%)														
10 火	豚丼 けんちん汁	ぶた肉	牛乳	油揚げ	豆腐	米	大麦	さとう	しらたき	ごま油	かたくり粉	油	こんにゃく	じゃがいも	しょうが	たまねぎ	たけのこ	にら	ごぼう	にんじん	大根	しいたけ	ねぎ	573	17.2	
11 水	お赤飯 さけの塩こうじ焼き わかめサラダ お雑煮風汁	6年生が考えた献立 「新年あけおめ給食」		ささげ	牛乳	鮭	わかめ	とり肉	なると(山芋なし)	米	もち米	油	さとう	里いも	白玉団子	きゅうり	キャベツ	にんじん	コーン	たまねぎ	ごぼう	大根	かぶ	ねぎ	600	18.9
12 木	むぎごはん ビーフシチュー アップルドレッシングサラダ	6年生が考えた献立		牛乳	牛肉	米	大麦	油	小麦粉	バター	さとう	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	トマトピューレ	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	もやし	コーン	りんご	625	13.4	
13 金	わかめごはん 大豆と根菜のあげ煮 白玉だんご汁 くだもの(みかん)	6年生が考えた献立 「鏡開き(1月11日)」		わかめ	牛乳	大豆	とり肉	米	さつまいも	かたくり粉	油	さとう	白玉団子	れんこん	ごぼう	にんじん	大根	しいたけ	ねぎ	小松菜	くだもの(みかん)	643	10.9			
16 月	さつまいもと とり肉のごはん ちくわの炒め物 白玉おしるこ	6年生が考えた献立 「小正月(1月15日)」		とり肉	油揚げ	牛乳	ちくわ(山芋なし)	小豆	米	さつまいも	油	白玉団子	さとう	しいたけ	ぶなしめじ	枝豆	にんじん	もやし	青ピーマン	小松菜	658	14.4				
17 火	おみくじコロケバーガー コンソメスープ	6年生が考えた献立		ぶた肉	ウインナー	ベーコン	牛乳	とり肉	ミルクパン	油	じゃがいも	マッシュポテト	小麦粉	パン粉	白玉団子	にんじん	たまねぎ	キャベツ	にんにく	コーン	パセリ	623	14.5			
18 水	ごはん 魚の照り焼き 塩こうじ野菜いため 白菜とわかめのみそ汁	6年生が考えた献立		牛乳	魚	油揚げ	わかめ	みそ	米	さとう	油	ごま油	しょうが	にんにく	にんじん	キャベツ	もやし	小松菜	大根	たまねぎ	白菜	ぶなしめじ	ねぎ	570	18.4	
19 木	ごはん みそにぶた 小松菜とコーンいため けんちん汁	6年生が考えた献立		牛乳	ぶた肉	みそ	油揚げ	豆腐	米	さとう	油	こんにゃく	じゃがいも	もやし	コーン	小松菜	ごぼう	にんじん	大根	しいたけ	ねぎ	625	17.2			
20 金	こぎつねごはん 厚焼き卵 とうふのすまし汁	6年生が考えた献立		とり肉	油揚げ	牛乳	大豆	卵	豆腐	米	もち米	油	さとう	にんじん	たまねぎ	しいたけ	小松菜	大根	ねぎ	582	18.0					
23 月	ごはん ハンバーグ 野菜のソテー オニオンスープ	6年生が考えた献立		牛乳	牛肉	ぶた肉	とり肉	米	パン粉	油	たまねぎ	キャベツ	コーン	にんじん	にんにく	しょうが	675	16.5								
24 火	ごはん さけのしお焼き 煮びたし すいとん	明治22年：さけのしお焼き 昭和17年：すいとん		牛乳	鮭	油揚げ	とり肉	米	さとう	小麦粉	白玉粉	にんじん	もやし	小松菜	かぶ	白菜	ねぎ	610	19.0							
25 水	練馬人参ミートソース スパゲティ 練馬人参フレンチサラダ くだもの	昭和40年		ぶた肉	大豆	牛乳	スバゲティ(卵なし)	オリーブ油	油	さとう	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	トマトピューレ	トマト缶	キャベツ	きゅうり	コーン	くだもの	583	16.3			
26 木	練馬ごはん くじらのからあげ 田舎汁	昭和30~40年		ぶた肉	油揚げ	牛乳	くじら肉	とり肉	みそ	米	大麦	油	さとう	かたくり粉	じゃがいも	こんにゃく	大根	にんじん	小松菜	しょうが	えのきたけ	587	20.8			
27 金	きなこあげパン コールスロー 豆と野菜のトマトスープ煮 くだもの	昭和30年ごろ		きな粉	牛乳	とり肉	大豆	ショートニングパン	油	さとう	じゃがいも	キャベツ	にんじん	コーン	にんにく	たまねぎ	トマト缶	くだもの	591	15.1						
30 月	ポークカレーライス もやしとコーンのソテー くだもの	昭和51年		ぶた肉	牛乳	米	大麦	油	じゃがいも	バター	小麦粉	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	もやし	コーン	小松菜	くだもの	674	12.8					
31 火	焼き豚チャーハン れんこんしゅうまい しめじの中華スープ			焼き豚	牛乳	ぶた肉	とり肉	米	油	しゅうまいの皮	ごま油	かたくり粉	じゃがいも	にんじん	ねぎ	グリーンピース	たまねぎ	れんこん	しいたけ	しょうが	にんにく	ぶなしめじ	小松菜	618	17.4	

全国学校給食週間

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	609	16.2	30.0	2.6	303	85	2.2	208	0.31	0.45	19	5.8

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

