

1月献立表

【給食目標】好き嫌いをせず残さず食べよう

実施日 日 曜	飲み物	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 火		黒豆と昆布のごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁 <i>お正月 春の七草</i>	とり肉 黒大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ	米 大麦 大豆油 砂糖 パン粉 白ごま 里芋	にんじん 干しいたけ ねぎ 生姜 大根 ゆず かぶ 小松菜 せり	569	19.2	32.9	3.9
12 水		五目うどん もちきんちやく ゆで野菜の甘酢あえ <i>鏡開き</i>	牛乳 鶏むね 油揚げ	うどん もち 砂糖	小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	598	17.9	27.7	2.7
13 木		麦ごはん ぶりの幽庵焼き 野菜のみそドレッシングあえ のっぺい汁	牛乳 ぶり みそ 鶏むね 油揚げ	米 大麦 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ゆず キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根	541	19.3	32.3	1.9
14 金		小豆ごはん 筑前煮 ゆで野菜のゆかり和え なめこのみそ汁 <i>小正月</i>	小豆 牛乳 鶏もも みそ 豆腐	米 大豆油 こんにゃく 里芋 砂糖	ごぼう れんこん にんじん 大根 干しいたけ さやえんどう キャベツ もやし なめこ ねぎ	506	15.5	23.3	2.7
17 月		うくいす揚げパン タラのクリームシチュー コーンサラダ いちこ	きな粉 牛乳 とり肉 クリーム たら	コッパン 油 砂糖 大豆油 小麦粉 パター じゃが芋	にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン いちこ	637	15.1	41.5	2.3
18 火		五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそ焼き 小松菜とキャベツの炒めもの 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 大豆油 こんにゃく	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	550	17.3	33.4	2.7
19 水		麦ごはん サンギ いももち 石狩汁 <i>食育の日 (北海道)</i>	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 じゃが芋 大豆油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん 白菜 ねぎ ほうれん草	633	16.9	25.7	2.8
20 木		チリビーンズライス チーズサラダ 野菜スープ	ひよこ豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 大豆油 パター 砂糖	トマトピューレ たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース きゅうり キャベツ コーン ほうれん草 もやし	569	14.3	28.5	3.3
21 金		五分つき米入りごはん 鶏肉のパーベキューソース 切干ツナサラダ かぶのスープ	牛乳 とり肉 まぐろ ベーコン	米 砂糖 大豆油	生姜 レモン りんご たまねぎ 切干大根 キャベツ にんじん 水菜 かぶ(葉) かぶ	529	17.1	32.0	2.1
24 月		豚丼 野菜のゆずポンあえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ 豆腐	米 大豆油 こんにゃく 砂糖 白ごま 里芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ きゅうり もやし ゆず 白菜 大根 ねぎ ほうれん草	527	18.0	27.7	2.7
25 火		練馬大根たくあんごはん 鮭の塩焼き キャベツのおかかあえ 豚汁	のり 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 大豆油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	練馬たくあん キャベツ にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	543	22.2	26.9	3.4
26 水		胚芽パン 手作りりんごジャム 鮭の巻田揚げ カラフルサラダ キャベツチャウダー	牛乳 くら肉 鶏むね	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ 片栗粉 油 大豆油 パター 小麦粉	りんご缶 りんごジュース 生姜 キャベツ きゅうり にんじん コーン 赤ピーマン にんにく たまねぎ	649	19.0	33.7	2.9
27 木		ミートソーススパグティ フレンチサラダ みかん	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパグティ オリーブ油 大豆油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン みかん	657	16.3	31.0	2.2
28 金		チキンカレーライス 紫キャベツのコールスローサラダ ひすいゼリー	とり肉 牛乳 アガー 寒天	米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 大豆油 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン みかん缶	649	12.1	20.8	2.2
31 月		麦ごはん ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(大豆もやしのナムル) わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏むね わかめ 豆腐	米 大麦 大豆油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ぜんまい ねぎ 小松菜 もやし にんじん	502	18.0	31.2	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15回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

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	577	17.1	29.9	2.6	319	89	2.1	227	0.30	0.44	17	5.8

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

☆練馬区内産食材の使用予定

白菜、キャベツ、大根、水菜、ゆず、長ねぎ、練馬大根のたくあん

☆練馬区内産食材の使用状況(11月)

キャベツ、ゆず、里芋、ブロッコリー