令和6年
1月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
10	水	ポーク カレー ライス	○	グリーンサラダ かがみびら 鏡開き	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	635	21.4	31.6
11	木	きぬがさどん 衣笠丼	○	きょうふう みそしる 京風味噌汁　白玉小豆 しらたまあずき 	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ あずき	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース だいこん みずな	こめ さとう じゃがいも しらたまだんご	648	25.4	25.8
12	金	あ 揚げパン （きなこ）	○	ボルシチ ツナサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト まぐろかん	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ こまつな もやし	コッペパン だいずあぶら さとう こめあぶら じゃがいも バター	607	27.7	37.7
15	月	ジャー ジャー麺 めん	○	しょうちゅうれんけいこんだて 小中連携献立 フルーツ白玉 しらたま	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん もやし きゅうり パインアップルかん ももかん りんごかん	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	631	25.4	25.4
16	火	ご飯 はん	○	ぶりのゆずみそ焼き や 白菜と人参の甘酢和え はくさい にんじん あまずあ　沢煮椀 さわにわん	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく とうふ	ゆず はくさい にんじん もやし だいこん ほししいたけ こまつな	こめ さとう	570	26.6	31.4
17	水	むぎ はん 麦ご飯	○	とうふ 豆腐チゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい にら ねぎ キムチ もやし キャベツ こまつな	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	568	27.7	31.7
18	木	チキン ライス	○	たまご ハムと卵のキッシュ オニオンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム たまご クリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ パセリ	こめ こめあぶら じゃがいも	571	23.9	37.0
19	金	ご飯 はん	○	さば みそに　じる 鯖の味噌煮　みぞれ汁 くだもの 果物	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	しょうが にんじん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな みかん	こめ さとう かたくりこ	594	26.6	27.9
22	月	あしたば 明日葉 パン	○	ムロアジのハンバーグ ポトフ がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間	ぎゅうにゅう むろあじ とりひきにく ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	あしたばパン パンこ こめあぶら じゃがいも	578	29.3	36.3
23	火	ご飯 はん	○	かお あ ししゃもの香り揚げ いとかんてん 糸寒天サラダ みそしる じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも かんてん とうふ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい しめじ	こめ かたくりこ だいずあぶら こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	572	21.3	31.8
24	水	ポーク ストロガノフ ライス	○	ねりま 練馬サラダ キャロットゼリー	だいず ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう かんてん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ だいこん こまつな オレンジジュース	こめ こめあぶら さとう こむぎこ バター	680	22.6	34.3
25	木	むぎ はん 麦ご飯	○	おい や とり 美味だれ焼き鳥 やさい あぶらあ いた もの 野菜と油揚げの炒め物 ねりまみそ みそしる 練馬味噌の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ りんご レモン こまつな にんじん キャベツ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら しろごま じゃがいも こんにゃく	585	26.2	32.8
26	金	ねりまだいこん 練馬大根の たくあんご飯 はん	○	みそ や さばのねぎ味噌焼き じる くだもの けんちん汁　果物	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	だいこん しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん りんご	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	585	26.2	32.6
30	火	カラフル ピラフ	○	とりにく 鶏肉とキャベツのスープ キャラメルポテト	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	こめ こめあぶら さつまいも あぶら さとう バター	584	17.0	32.7
31	水	どん プルコギ丼	○	いも ちゅうか じゃが芋の中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら りんごジュース こまつな	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	593	25.6	25.8

※　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

★　学校給食週間の＿＿＿＿の献立には東京都や練馬区の特産品を使う予定です！

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	600	16.6	31.6	2.5	323	87	2.2	213	0.28	0.42	14	5.9