



# 1月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのものになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	
11 (水)		わかめご飯 鏡開き&七草献立	鶏肉の照り焼き 七草汁 白玉ぜんざい	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく あずき	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ざらめ かたくりこ しらたまだんご	にんにく しょうが だいごん にんじん かぶ ほししいたけ はくさい せり ねぎ こまつな	680 26.6
12 (木)		米粉パン 年はじめ献立	★おみくじクロック ★ABCスープ みかん	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★うずらたまご ★ぶたにく ★ベーコン	こめこパン こめあぶら じゃがいも マッシュポテト しらたまだんご こむぎこパンこ マカロニ あげあぶら	にんじん たまねぎ セロリー しょうが キャベツ コーン みかん	623 27.3
13 (金)		★あずきご飯 小正月献立	干草あえ 筑前煮 紅まどんな	あずき ★ぎゅうにゅう あぶらあげ とりもも	こめ もちごめ ★ごま こんにやく さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん オレンジ	554 20.2
16 (月)		焼肉ガーリックライス	ブロッコリーサラダ ★野菜スープ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ねぎ こまつな	535 19.7
17 (火)		ご飯 食育の日～富山県～	★大豆とじゃこのふりかけ ★かみかみ和え たら汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ さきいか たら みそ	こめ ★しろごま さとう こめあぶら	にんじん だいごん きゅうり ほししいたけ しょうが ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ ★りんご	539 24.0
18 (水)		★カレーミートサンド	★イタリアンスープ コーンサラダ	★ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりもも チーズ ★たまご	ミルクパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり もやし	553 26.8
19 (木)		ご飯	さばの塩焼き あおさのみそ汁 ★れんこんサラダ いちご	★ぎゅうにゅう さば うるめいわし あおさ みそ ★ハム	こめ たまふ さとう マヨネーズ(卵なし) ★しろすりごま	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン いちご	659 27.1
20 (金)		ひじきご飯 大寒献立	★卵焼き しょうがけんちん汁 ピリピリしらたき	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく だいず ★たまご あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく かたくりこ しらたき	にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいごん しょうが ねぎ にんにく	611 26.5
23 (月)		ご飯	かじきとチーズの包み揚げ ★中華風コンソープ ★野菜のねぎソース和え	★ぎゅうにゅう チーズ かじき とりにく ★たまご	こめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら バター かたくりこ さとう ごまあぶら ★ごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな	615 27.0
24 (火)		★キムタクご飯 練馬産たくあん&みそ	★ししゃも磯辺揚げ 手作りみその味噌汁 いちご	★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま こむぎこ あげあぶら じゃがいも	キムチ(7品不使用) ねりまたくあん こねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ だいごん こまつな いちご	547 19.4
25 (水)		★キーマカレーライス 練馬区全校一斉にんじん給食	キャロットソースサラダ ぼんかん	★ぶたひきにく チーズ だいず ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ★りんご グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	606 21.2
26 (木)		★バインミー 国際文化 ～ベトナム現地取材～	フォー入り五目スープ バトナムプリン	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく アガー コンデンスミルク クリーム	ソフトフランスパン こめあぶら さとう ★しろごま こめめん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいごん (は) レモン ねぎ えのきたけ もやし こまつな	554 24.2
27 (金)		ご飯 昔の給食	鮭の塩焼き 浅漬け ★すいとんのみそ汁	★ぎゅうにゅう さけ とうふ ★ぶたにく みそ	こめ しらたまこ こむぎこ こめあぶら	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいごん はくさい ほししいたけ ねぎ	576 28.4
30 (月)		ご飯 持続可能な給食～SDGs～	★エコふりかけ 畑のお肉甘辛和え 小松菜の味噌汁 みかん	★ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう ★しろごま かたくりこ あげあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいごん キャベツ こまつな みかん	607 23.1
31 (火)		★麻婆豆腐丼 リクエストNo.1献立	ナムル フルーツポンチ	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ たら もやし こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん ぶどうかん	652 24.0

全国学校給食週間

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。