1月　予定献立

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの ＜１群・２群＞	体の調子を整えるもの ＜３群・４群＞	エネルギーとなるもの ＜５群・６群＞	エネルギー たんぱく質
9	火	じゃこ大豆ご飯 七草すいとん 松風焼き	○	大豆　かつお節（だし） 鶏肉　鶏挽肉　みそ じゃこ　牛乳	にんじん　ほうれん草　せり　大根　かぶ　ねぎ　干し椎茸	米　薄力粉　白玉粉　パン粉　上白糖　けし	797 37.1

１０日以降の献立表は１月９日に配布します。

リクエスト給食を実施します！

各学級の給食委員が調査・集計を行った結果は以下のとおりです。３年生のリクエストを中心に、1月から３月までの献立になるべくたくさん組み込んでいきますのでお楽しみに！

１年生
- **主食** → 揚げパン・ジャージャー麺・シュガートースト・カレー・練馬スパゲティ・みそラーメン
- **おかず** → 大学芋・コーンシチュー・カミカミサラダ・野菜チップス・チキン南蛮・肉じゃが・福神漬け
- **デザート** → フルーツナタデココ・カルピスゼリー・お菓子な目玉焼き・抹茶豆乳ゼリー・ぶどうゼリー

２年生
- **主食** → 揚げパン・練馬スパゲティ・ジャージャー麺・みそラーメン・カレー・パインパン
- **おかず** → コーンシチュー・ジャーマンポテト・野菜チップス・肉じゃが・油淋鶏・大学芋・味噌汁
- **デザート** → フルーツナタデココ・カルピスゼリー・フルーツポンチ・フルーツヨーグルト・抹茶豆乳ゼリー

３年生
- **主食** → 揚げパン・ジャージャー麺・カレー・チャーハン・パインパン・みそラーメン
- **おかず** → 豚汁・油淋鶏・カミカミサラダ・野菜チップス・青のりポテト・ポトフ
- **デザート** → フルーツナタデココ・カルピスゼリー・果物・フルーツゼリー・フルーツポンチ・大学芋

５組
- **主食** → 揚げパン・カレー・焼きそば・練馬スパゲティ・ジャージャー麺・パインパン
- **おかず** → カミカミサラダ・ワンタンスープ・野菜チップス
- **デザート** → 抹茶豆乳ゼリー・カルピスゼリー・くだもの

※家庭や地域によって異なる場合があります。

9(火)　七草すいとん

１月７日には七草粥を食べる風習があります。１月最初の給食では七草のうち、せり・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）を使ったすいとんを作ります。お楽しみに♪

今月使用した食材の主な産地

米…青森	じゃが芋…北海道
鶏肉…宮崎・岩手	じめじ…長野
豚肉…群馬・青森	ごぼう…青森
にんじん…千葉・埼玉	レンコン…茨城
キャベツ…練馬区	長ネギ…栃木
玉ネギ…北海道	しょうが…高知
小松菜…練馬区	にんにく…青森
大根…練馬区・千葉	セロリ…茨城