



# 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 エネルギー たんぱく質
				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 >	
8	火	じゃこ大豆ご飯 七草すいとん 松風焼き		大豆 かつお節(だし用) 鶏肉 鶏挽き肉 みそ た まご じゃこ 牛乳	にんじん ほうれん草 せ り 大根 かぶ ねぎ し 椎茸	米 薄力粉 白玉粉 パ ン粉 上白糖 けしの実	833 37.7

9日以降の献立表は1月8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楽しみに!

- 3年1組** 主食: ジャージャー麺・親子そばろ丼・練馬スパゲッティ・カレー・キムチチャーハン etc.  
おかず: 油淋鶏・カリカリワントンサラダ・もやしのごまダレサラダ・じゃが芋の味噌がらめ etc.  
デザート: 抹茶豆乳プリン・フルーツポンチ・スイートポテト・キャラメルポテト・野菜チップス etc.
- 3年2組** 主食: 揚げパン・ジャージャー麺・練馬スパゲッティ・ラーメン・パインパン・キーマカレー etc.  
おかず: 野菜チップス・手作りふりかけ・カリカリワントンサラダ・ししゃも・フレンチサラダ etc.  
デザート: フルーツポンチ・コーヒー牛乳・冷凍パイン・アセロラゼリー etc.
- 3年3組** 主食: 揚げパン・ご飯・ジャージャー麺・練馬スパゲッティ・カレー・黒糖パン・チャーハン etc.  
おかず: 野菜チップス・みそ汁・カリカリワントンサラダ・ワントンスープ・豚しゃぶサラダ etc.  
デザート: フルーツナタデココ・フルーツヨーグルト・冷凍みかん・ほうれん草蒸しパン・りんご etc.
- 3年4組** 主食: 揚げパン・カレー・ジャージャー麺・練馬スパゲッティ・チャーハン・わかめご飯 etc.  
おかず: 野菜チップス・カミカミサラダ・カリカリワントンサラダ  
デザート: キャラメルポテト・大学芋・ぶどうゼリー・お菓子な目玉焼き・ほうれん草蒸しパン etc.
- 5組** 主食: 練馬スパゲッティ・カレー・揚げパン  
おかず: さばの味噌煮・青のりポテト  
デザート: フルーツポンチ・フルーツヨーグルト・お菓子な目玉焼き



年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

**冬休みの食生活4か条**

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

体重もチェック!

冬が旬!

**8(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・秋田
  - 鶏肉...宮崎・岩手
  - 豚肉...群馬・青森
  - にんじん...北海道・千葉
  - キャベツ...練馬区・愛知
  - じゃが芋...北海道・長崎
  - 11月牛乳産地...東京・群馬・岩手・青森
  - 玉ねぎ...北海道
  - もやし...栃木
  - ごぼう...青森
  - レンコン...茨城
  - さつまいも...千葉
  - 小松菜...練馬区
  - 秋田・宮城