令和3年 1月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
7	木	**【七草献立】**七草ごはん　お雑煮風煮 松風焼き　芋きんとん	○	豚肉　鶏肉　なると みそ　卵　豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 かぶ・大根の葉 小松菜	大根　かぶ　ねぎ　干ししいたけ レーズン　えのきだけ　せり　ごぼう	米　麦　パン粉　砂糖 さつま芋　白玉粉　里芋	ごま　油	魚介類
8	金	みそうどん　磯香和え　卵の蒸しケーキ	○	豚肉　油揚げ みそ　卵	牛乳　のり 生クリーム	人参　小松菜 かぼちゃ	干ししいたけ　大根　白菜　ねぎ えのきだけ　キャベツ	うどん　砂糖　小麦粉	油	小魚類
9	土	ガパオライス　野菜スープ　ぶどうゼリー	○	鶏肉　ベーコン	牛乳 寒天	ピーマン 人参　小松菜	玉葱　バジル粉　ぶどうジュース にんにく	米　砂糖　じゃが芋	油	淡色野菜
12	火	ハヤシライス　バジルサラダ みかん	○	豚肉　レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参　トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉葱　マッシュルーム　キャベツ コーン　とうもろこし　みかん にんにく　バジル粉	米　米粉　砂糖 麦	油	魚介類
13	水	麦ごはん　鮭のバターしょうゆ焼き キャベツと竹輪の炒め　豚汁	○	鮭　油揚げ　豆腐 みそ　豚肉　ちくわ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ　ごぼう　玉葱　大根　ねぎ	米　麦　こんにゃく じゃが芋	油　ごま バター	緑黄色野菜
14	木	**★郷土料理　埼玉県★**かてめし　のっぺい汁 ゼリーフライ　小松菜のごま和え	○	油揚げ　凍り豆腐 みそ　豚肉　豆腐 おから	牛乳 昆布	人参　小松菜 いんげん	ごぼう　玉葱　ねぎ　もやし しめじ　大根	米　麦　砂糖　でん粉 小麦粉　パン粉　じゃが芋 里芋　こんにゃく	油 ごま	小魚類
15	金	焼肉丼　なめこ汁　キャベツの昆布和え	○	豚肉　みそ 豆腐	牛乳 塩昆布	人参　にら 小松菜	しょうが　にんにく　玉葱 なめこ　ねぎ　キャベツ	米　麦　砂糖	油	芋類
18	月	麦ごはん　かぶ入り野菜スープ　鶏肉の照り焼き 彩りきんぴら	○	鶏肉　豚肉 ベーコン	牛乳	人参　パセリ ピーマン	しょうが　ごぼう　れんこん　かぶ 玉葱　キャベツ　にんにく	米　麦　大麦　砂糖	油	小魚類
19	火	麦ごはん　じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 わさび和え　のりの佃煮	○	鶏肉　生揚げ	牛乳 のり	グリーンピース 小松菜　人参	しょうが　玉葱　キャベツ	米　じゃが芋　でん粉 麦　砂糖	油 ごま	果物
20	水	**★世界の料理　スペイン★**　チキンパエリヤ ソーセージと野菜のスープ　スパニッシュオムレツ	○	鶏肉　ホタテ レンズ豆　卵 ウインナー　豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参　ピーマン ほうれん草 トマト ブロッコリー	玉葱　にんにく　リンゴ　セロリー しめじ　キャベツ	米　じゃが芋	油	海藻類
21	木	麦ごはん　里芋のみそ汁　ししゃものカレー風味揚げ 白菜のぽん酢和え　ひじきふりかけ	○	糸削り　ししゃも 油揚げ　みそ　鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 人参	白菜　ゆず　大根　ねぎ　玉葱	米　麦　砂糖 小麦粉　里芋	油　ごま	豆類
22	金	ナン　じゃが芋入りキーマカレー カラフルサラダ　ミルクゼリー苺ソース	○	豚肉　レンズ豆	牛乳 寒天	ピーマン 人参　トマト	いちご　にんにく　しょうが　玉葱 キャベツ	ナン　じゃが芋　砂糖 米粉	油	種実類
25	月	**【リクエストの多い献立】**キムタクごはん シュウマイ　沢煮椀	○	豚肉　豆腐	牛乳	人参 グリーンピース	白菜キムチ　たくあん漬け　ねぎ しょうが　キャベツ　干ししいたけ なめこ　えのきだけ　大根	米　麦　シュウマイの皮 砂糖　でん粉	油　ごま	小魚類
26	火	**【国産和牛を使った献立】**麦ごはん　ABCスープ あらびきハンバーグ　ポパイソテー	○	牛肉　豚肉　ベーコン 鶏肉　みそ	牛乳	ほうれん草 人参　いんげん	玉葱　キャベツ　コーン　にんにく えのきだけ	米　麦　米粉フレーク マカロニ	油	芋類
27	水	**【リクエストの多い献立】**ココア揚げパン ホワイトシチュー　オニオンドレッシングサラダ	○	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱　キャベツ　コーン マッシュルーム	ココアパン　砂糖 じゃが芋　米粉	油 バター	海藻類
28	木	**【練馬区産食材を使った献立】**練馬スパゲティ カリカリごぼうサラダ　ヨーグルトポムポム	○	ツナ　卵	牛乳 のり ヨーグルト	赤ピーマン パセリ	大根　ごぼう　もやし　コーン キャベツ　リンゴ　レーズン	スパゲティ　砂糖 でん粉　小麦粉	油 バター	肉類
29	金	**【昔なつかしい献立】**じゃこわかごはん じゃが芋の味噌汁　くじらの竜田揚げ　東京うどの和風サラダ	○	くじら　油揚げ みそ	牛乳　わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	キャベツ　うど　ごぼう 大根　しょうが　ねぎ	じゃが芋　米　麦 でん粉　砂糖	油 ごま	豆類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C g	食物繊維 g	食塩 g
1月分平均	817	30.3	25.5	378	3.2	320	0.48	0.59	45	6	3.1
基準値	830	35 (27～42)	23.0～ 27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満