

★は6年生からのリクエストのあったメニューです。

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2月	こぎつねずし 牛乳 れんこん豆腐ナゲット かぶの塩昆布炒め 三色のすまし汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき 塩昆布 わかめ	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 油 ごま油	にんじん 干しいたけ さやえんどう れんこん かぶ もやし 大根 ねぎ 小松菜	583	15.5	33.3			
3日	いわしの混ぜご飯 牛乳 ちゃんご風汁 きなこ豆	いわし 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いり大豆 きな粉	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油	生姜 ごぼう しめじ にんじん 白菜 ねぎ	641	16.3	31.9			
4日	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく にら ねぎ (一斉給食) キャベツ きゅうり コーン	587	16.9	33.3			
5日	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ (エッグフリー) 米油 砂糖	にんじん 切干大根 キャベツ ねぎ	567	18.6	31.4			
6日	コメッコハヤシライス 牛乳 カラフルソテー 果物 (りんご)	豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース コーン 小松菜 もやし りんご	595	13.8	31.9			
9日	中華丼 牛乳 生揚げ入りたまごスープ	豚肉 いか なたと 牛乳 厚揚げ 卵	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ 小松菜	557	18.5	28.4			
10日	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ 春菊の辛子和え 大根と豆腐のみそ汁	豚肉 牛乳 わかさぎ 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 小麦粉 油	キムチ 練馬たくあん 春菊 小松菜 もやし 大根 にんじん ねぎ	520	17.5	32.0			
12日	ご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 根菜のピリ辛炒め なめこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 生姜 ごぼう れんこん さやいんげん なめこ ねぎ	574	16.9	30.1			
13日	米粉パン 牛乳 マカロニクリーム煮 ブロッコリーソテー ガトーショコラ	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム ベーコン 卵	米粉パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ チョコレート グラニュー糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 ブロッコリー	811	15.0	46.8			
16日	シーフードピラフ 牛乳 魚のラビゴットソース焼き 手作りニョッキスープ	ベーコン えび いか 牛乳 鮭 とり肉	米 大麦 米油 豆乳バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト缶 ピクルス 生姜 しめじ ほうれん草	567	22.0	28.3			
17日	★みそラーメン 牛乳 風車野菜 マーラーカオ	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳	中華めん ごま油 ラード 米油 砂糖 白すりごま 白ごま 小麦粉 黒砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 レーズン	597	16.2	24.7			
18日	衣笠丼 牛乳 大豆入りさつま汁	油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 豚肉 大豆 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	にんじん 干しいたけ ねぎ さやえんどう 大根	625	17.2	30.4			
19日	麦ご飯 牛乳 魚の南部焼き (岩手) すき昆布の煮物 (岩手) ひつまみ (岩手)	牛乳 さわら みそ 刻み昆布 高野豆腐 さつま揚げ とり肉	米 大麦 砂糖 白すりごま 白ごま 小麦粉	生姜 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	635	19.0	25.2			
20日	麦ご飯 牛乳 たり焼きチキン 練馬サラダ いもっこ汁	牛乳 とり肉 ハム 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 里芋	にんにく キャベツ 大根 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ	639	17.3	32.8			
24日	食パン 牛乳 手作りりんごジャム かぶとねぎの豆乳味噌グラタン レタスとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ チーズ ベーコン	食パン 砂糖 コーンスターチ 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	りんご缶 りんごジュース ねぎ かぶ ほうれん草 たまねぎ にんじん レタス 小松菜	601	15.0	39.8			
25日	麦ご飯 牛乳 いかのかりんとあげ 小松菜と春雨炒め 呉汁	牛乳 いか ハム 大豆 豆乳 みそ	米 大麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	580	16.6	27.5			
26日	★盛岡じゃじゃ麺 牛乳 ごまポテト 果物 (ぼんかん)	みそ 豚ひき肉 牛乳	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ぼんかん	569	17.9	31.5			
27日	★わかめご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごま和え 果物 (いちご)	わかめご飯の素 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ いちご	594	14.5	23.9			

※ 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18回

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 (μgRAE)	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	602	16.9	31.6	2.6	348	95	2.5	243	0.29	0.46	16	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～1月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 練馬区 にんじん: 千葉県 白菜: 練馬区 もやし: 栃木県
きゅうり: 千葉県 キャベツ: 練馬区 玉ねぎ: 北海道 かぼちゃ: 茨城県
ほうれん草: 埼玉県 セロリ: 愛知県 小松菜: 練馬区 長ねぎ: 練馬区
じゃがいも: 長崎県 豚肉: 群馬県 えのき: 長野県 ごぼう: 青森県
ピーマン: 茨城県 鶏肉: 鳥取県 米: 岩手県 れんこん: 茨城県
みかん: 熊本県

～6年生リクエスト給食始まります～

今年度の給食も残り33回となりました。6年生にとっては、6年間食べてきた給食もあとわずかです。そこで、6年生に事前にアンケートを実施し、食べたいメニューを選んでもらいました。たくさんのメニューがあがりましたが、上位10品のメニューを2月と3月の給食で提供いたします。★マークが6年生からリクエストのあったメニューです。