

★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	食品の色			栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える			
2月	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き りんごとさつまいもの甘煮 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 さつまい 砂糖	りんご 缶 レーズン レモン ごぼう 白菜 ねぎ	562	14.7	24.5
3日 火	五目ずし 牛乳 うすくず汁 いちごババロア	油揚げ 卵 のり 牛乳 とり肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 いちごジャム	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう 大根 えのきたけ ねぎ	593	13.0	29.0
4日 水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ★手作りジャンボ餃子 おがきとしめじのｽｰﾌﾟ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮	小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく にんじん しめじ チンゲンサイ	599	19.1	32.8
5日 木	麦ご飯 牛乳 魚の照り焼きハンバーグ なすとピーマンのみそ炒め 新たまねぎのみそ汁	牛乳 すり身 豆腐 みそ 油揚げ	米 大麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋	たまねぎ なす にんじん ピーマン えのきたけ 干しいたけ	607	17.9	26.1
6日 金	★揚げパン (きなこ・ココア) ★コーヒー牛乳 ポークストロガノフ レモンドレッシングのツナサラダ	コーヒー牛乳 きな粉 豚肉 大豆 レンズ豆 豆乳入りホイップ まぐろ缶	ミルクパン 油 砂糖 米油 ざらめ 小麦粉 豆乳バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ 小松菜 レモン	740	15.7	39.5
9日 月	麦ご飯 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き ばんさんすう かきたま汁	牛乳 鮭 豆腐 卵	米 大麦 バター 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	白菜 きゅうり にんじん もやし たまねぎ にら	554	20.0	28.8
10日 火	★練馬スパゲティ 牛乳 じゃが芋とえだ豆のソテー 果物 (いちご)	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋	大根 小松菜 にんにく たまねぎ 枝豆 パセリ粉 いちご	561	17.0	32.1
11日 水	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 根菜とじゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 米油 しらたき 砂糖 焼きふ	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 れんこん 大根 生姜	584	18.0	27.9
12日 木	ガーリックライス 牛乳 ポテトグラタン レンズ豆のスープ	ベーコン 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム チーズ レンズ豆	米 大麦 米油 バター 小麦粉 米粉 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ パセリ粉 マッシュルーム キャベツ 小松菜	652	12.9	39.1
13日 金	ご飯 牛乳 筑前煮 (がめ煮) 野菜とおかかのしょうゆ炒め 果物(みかん)	牛乳 とり肉 大豆 さつまい揚げ かつお節	米 米油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし みかん	589	15.3	24.0
16日 月	★五目うどん 牛乳 ★ちくわの磯辺揚げ ずんだもち	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 片栗粉 小麦粉 油 白玉団子 砂糖	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 枝豆	654	18.3	28.2
17日 火	麦ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 肉団子スープ	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	603	18.2	33.6
18日 水	★豊玉カレー 牛乳 ★フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ほうれん草 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	711	11.9	26.5
19日 木	美唄のとりめし (北海道) 牛乳 鮭ザンギ 春キャベツのサラダ 若たけ汁	とり肉 牛乳 鮭 わかめ	米 米油 砂糖 油 片栗粉 里芋	たまねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 白菜	639	18.9	32.5
23日 月	赤飯 牛乳 松風焼き 人参と小松菜のごま和え 紅白すまし汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 はんぺん	米 もち米 黒ごま パン粉 砂糖 白ごま 白すりごま	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし 大根 かぶ えのきたけ	586	19.7	30.9

※ 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15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	616	16.6	30.5	2.3	342	91	2.4	220	0.28	0.43	15	5.8
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

～2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: 宮崎県
- キャベツ: 練馬区
- 玉ねぎ: 北海道
- かぶ: 千葉県
- ほうれん草: 群馬県
- 春菊: 栃木県
- 小松菜: 埼玉県
- 長ねぎ: 練馬区
- じゃがいも: 鹿児島県
- 豚肉: 群馬県
- なめこ: 新潟県
- ごぼう: 青森県
- ブロッコリー: 群馬県
- 鶏肉: 鳥取県
- 米: 岩手県
- れんこん: 茨城県
- りんご: 山形県

給食室から

今年度の給食は3月23日(月)で終了となります。学校給食の実施にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございました。  
給食室では、安心安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声や空になった食缶が何よりも励みになっています。来年度も給食を通して子どもたちの笑顔がみられるよう給食室一同頑張っていきます。