

★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	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						
日	曜										1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	
3	月	いわしの混ぜご飯 牛乳 具だくさん味噌汁 きなこ豆	いわし 牛乳 豚肉 みそ いり大豆 きな粉 脱脂粉乳			米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油			生姜 にんにく たまねぎ 大根 しめじ 小松菜			601	16.3	30.4
4	火	マーボー焼きそば 牛乳 わかめとコーンのサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ			中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま			生姜 にんにく たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン			564	19.1	34.0
5	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ピーマンともやし炒め キャベツのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ			米 砂糖 米油			生姜 ねぎ にんにく にんじん もやし ピーマン キャベツ			596	17.7	31.7
6	木	こぎつねご飯 牛乳 肉じゃが キャベツのごま和え くだもの (いちご)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉			米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白すりごま			にんじん さやえんどう たまねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 いちご			624	16.3	30.9
7	金	オムチキンライス 牛乳 かぶとパスタのスーププロセスチーズ	とり肉 卵 牛乳 ベーコン チーズ			米 大麦 米油 バター 砂糖 米粉マカロニ			にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース キャベツ かぶ かぶ (葉)			615	17.4	38.6
12	水	中華丼(うずらなしver) 牛乳 ワタンスープ	豚肉 いか なたと 牛乳			米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 ウェーブワタソ			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 ねぎ			568	17.4	26.1
13	木	麦ご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き ひじきと枝豆の炒り煮 たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 あじ みそ ひじき 油揚げ			米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく			生姜 ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう 大根 白菜 小松菜			536	20.3	27.7
14	金	黒砂糖パン 牛乳 ベーコンポテト 白菜の洋風スープ ガトーショコラ	牛乳 ベーコン とり肉 卵			黒砂糖パン 米油 じゃが芋 バター チョコレート グラニュー糖 小麦粉 粉糖			パセリ粉 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 小松菜			691	12.3	42.6
17	月	麦ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ さつまいものきんぴら 豚汁	牛乳 わかさぎ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ			米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 米油 さつま芋 砂糖 白ごま			にんじん れんこん さやいんげん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ			576	15.0	29.5
18	火	コメックハヤシライス 牛乳 カラフルソテー りんごとチーズのマフィン	豚肉 豆乳 牛乳 卵 クリーム チーズ			米 大麦 米油 砂糖 ざらめ 米粉 バター 小麦粉			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 コーン 小松菜 もやし りんご缶			758	12.5	36.1
19	水	豚肩布ご飯 牛乳 豆腐のまさご焼き 練馬サラダ 石狩汁	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき ハム みそ 鮭			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋			生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 ごぼう ねぎ			608	19.4	29.2
20	木	大豆入りミートパゲティ 牛乳 コーン入りキャベツサラダ ★おかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天			スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 カルピス			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 パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン 桃缶			640	16.7	30.0
21	金	混ぜ込みピビンバ 牛乳 あさりと厚揚げのスープ 果物 (ぼんかん)	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 あさり 厚揚げ			米 大麦 米油 砂糖 白ごま ごま油			にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 たまねぎ にら ぼんかん			555	17.6	33.9
25	火	セルフハンバーガー 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め ポークピーズ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			丸パン パン粉 砂糖 オリーブ油 米油 じゃが芋			たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん トマトピューレ トマト缶 エリンギ パセリ粉			576	19.6	38.0
26	水	麦ご飯 牛乳 いかのかりんとあげ 五目豆 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 赤いか 大豆 刻み昆布 豆腐			米 大麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく			生姜 ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ			546	16.5	26.4
27	木	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ★ポテト春巻き ごまキムチスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 チーズ ハム 豆腐 みそ			米 大麦 米油 油 じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉 白ごま 白すりごま ごま油			小松菜 にんじん パセリ粉 にんにく 生姜 キムチ ねぎ			612	15.9	40.4
28	金	ご飯 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 大根の甘酢漬	牛乳 のり 牛肉 焼き豆腐			米 砂糖 米油 しらたき 焼きふ			たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 大根 きゅうり			658	16.2	35.6

※ 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17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 (ugRAE)	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	607	16.7	33.2	2.5	354	94	2.6	237	0.29	0.45	15	5.6
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	にら: 千葉県	もやし: 栃木県
里芋: 愛媛県	キャベツ: 練馬区	玉ねぎ: 北海道	ピーマン: 茨城県
さつまいも: 千葉県	れんこん: 茨城県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 練馬区
じゃがいも: 北海道	豚肉: 埼玉県	ほうれん草: 群馬県	みかん: 静岡県
りんご: 青森県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	セロリ: 静岡県