

1月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
9	金	○ ★行事食 人日の節句★ 七草うどん 松風焼き 果物(柑橘)	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 みそ 青のり	うどん 油 ごま	にんじん 大根 かぶ ねぎ 大根(葉) かぶ(葉) せり 小松菜 みはや	564	19.5
13	火	○ ごはん 焼きししゃも かぼちゃの煮物 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごんにやく じゃが芋	かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	575	16.9
14	水	○ 小松菜ガーリックライス ツナのカレーチーズローフ ミネストローネ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 卵 エビミルク チーズ ウインナー 鶏肉 大豆	米 大麦 オリーブ油 油 じゃが芋	にんにく 小松菜 たまねぎ コーン パセリ セロリー キャベツ トマト缶 赤ピーマン	585	16.1
15	木	○ ★練馬区一斉ねぎの日★ きつねごはん ゼリーフライ ゆかりあえ みそ汁	油揚げ 牛乳 おから 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 水菜	593	14.4
16	金	○ ★豊玉第二中学校 小中連携給食★ チンジャオロース丼 わかめと豆腐のスープ ぼんかん	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ぼんかん ピーマン	571	15.7
19	月	○ ★食育の日 大阪府の料理★ 麦ごはん お好み卵焼き 野菜の梅かつおあえ 関西風おでん	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 昆布 牛すじ 竹輪 さつま揚げ がんもどき	米 大麦 油 ごんにやく 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン きゅうり にんじん もやし 練り梅 大根	614	21.4
20	火	○ ごはん 魚の煮付け 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋	生姜 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	611	17.4
21	水	○ 豆腐と豚肉のあんかけ丼 角切り野菜の中華サラダ フルーツ牛乳寒天	豚肉 豆腐 牛乳 寒天 コンデンスミルク	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ (一斉給食) たけのこ しめじ チンゲンサイ ブロッコリー 大根 にんじん 桃缶 バインアップル缶	618	15.7
22	木	○ ごはん ふくさ卵 ぶどう豆 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 大豆 油揚げ みそ	米 油 砂糖	にんじん たけのこ えのきたけ みつば たまねぎ 大根 ほうれん草	583	18.3
23	金	○ 練馬スパゲティ キャベツとあさりのソテー スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 あさり コンデンスミルク	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 さつま芋 バター	たまねぎ 大根 レモン キャベツ コーン にんじん 小松菜	609	16.2
26	月	○ ★学校給食週間 地場産物★ わかめごはん 麻婆キャベツ 春雨サラダ 果物(柑橘)	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし なら クレメンティン	611	15.0
27	火	● ★学校給食週間 地場産物★ トウキョウエックスカレーライス 練馬野菜の浅漬け	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	590	14.5
28	水	○ ★学校給食週間 昔の給食再現★ ごはん くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢あえ のっぺい汁	牛乳 くじら肉 鶏肉 油揚げ	米 油 米粉 砂糖 ごま油 ごんにやく 里芋 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 白菜 にんじん レモン すだち 大根 干しいいたけ ねぎ	582	19.1
29	木	○ ★学校給食週間 郷土料理★ 鶏飯 野菜の塩昆布あえ 焼きさつまいも	鶏肉 卵 のり 牛乳 塩昆布	米 大麦 油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	にんじん 干しいいたけ あさつき きゅうり 小松菜 キャベツ	595	13.9
30	金	○ ★学校給食週間 昔の給食再現★ あげパン クリームシチュー もやしのソテー	牛乳 鶏肉 クリーム エビミルク バルメザンチーズ	油 コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー マッシュルーム 小松菜	568	16.3

※ 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 ●は東京牛乳

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	591		16.7		29.6	2.2	346	95	2.4	183	0.25	0.40	18	5.3
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

12月に使用した食材の主な産地																					
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	秋田、宮城	鶏卵	青森	豚肉	北海道	かりめい	兵庫県	たら	アメリカ	ししゃも	アイスランド	ごぼう	青森	キャベツ	東京(練馬)	大根	東京(練馬)	じゃがいも	北海道	りんご	山形
	若手	鶏肉	鳥取		茨城	秋鮭	北海道	ぶり	長崎		ブルウェー	ねぎ	秋田		茨城	にんじん	東京(練馬)	たまねぎ	北海道	洋梨	山形