

# 1月のこんだて

## 練馬区立豊玉東小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
8	水	○ ★行事食 人日の節句★ 七草うどん 松風焼き みかん	油揚げ 牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 卵 みそ 青のり		うどん 油 ごま けし		にんじん 大根 かぶ ねぎ 大根 (葉) かぶ (葉) せり 小松菜 みかん	575	19.1	
9	木	○ 鶏ごぼうごはん 魚のこしょう焼き 大学芋 みそ汁	鶏肉 牛乳 マンダイ 油揚げ みそ		米 ごま油 砂糖 みずあめ 油 さつま芋 黒ごま		ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜 たまねぎ	638	15.9	
10	金	○ ★小中連携献立・行事食 鏡開き★ 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまあえ 白玉しるこ	鶏肉 高野豆腐 のり 牛乳 小豆 豆腐		米 大麦 油 砂糖 ごま 白玉粉		生姜 にんじん 干しいたけ えのきたけ グリンピース もやし 金時にんじん 小松菜	693	15.6	
14	火	○ ビスキュイパン ポトフ フィッシュアーモンド	卵 牛乳 豚肉 ウインナー いりこ		胚芽パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 じゃが芋		にんにく にんじん 大根 たまねぎ ブロッコリー	653	17.0	
15	水	○ 麦ごはん 家常豆腐 にんにくサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 コーン にんにく	587	17.6	
16	木	○ ごはん ししゃもの青のり焼き かぼちゃの煮物 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ		米 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋		かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	575	17.0	
17	金	○ カツカレー レモンドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 卵 アガー		米 大麦 油 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ トマト にんじん 大根 小松菜 レモン オレンジジュース	711	14.3	
20	月	○ ごはん ふくさ卵 ぶどう豆 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 大豆 厚揚げ 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 かぼちゃ	614	18.6	
21	火	○ 米粉のハヤシライス ベーコンと白菜のスープ 米粉のキャラメルケーキ	豚肉 牛乳 クリーム ベーコン いんげん豆		米 油 砂糖 米粉 バター 大麦 グラニュー糖		にんにく 生姜 たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんじん 白菜 セロリー	680	12.8	
22	水	○ 麦ごはん さばのみそ煮 野菜のおかかあえ 沢煮碗	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 こんにやく 片栗粉 ごま油		生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ わけぎ	598	19.7	
23	木	○ ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布和え みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 塩昆布 油揚げ みそ		米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋		たまねぎ えのきたけ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ	608	16.7	
24	金	◆ ★学校給食週間 地場産物★ 練馬の野菜たっぷりかてうどん 米粉で作るにんじんかきあげ ぼんかん	油揚げ 豚肉 牛乳		うどん 米粉 油		にんじん 白菜 ねぎ しめじ 小松菜 ぼんかん	545	16.5	
27	月	○ ★学校給食週間 昔の給食★ 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 でん粉 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋 片栗粉		にんにく 生姜 小松菜 白菜 にんじん すだち レモン 大根 干しいたけ ねぎ	582	19.1	
28	火	○ ★学校給食週間 昔の給食★ 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 エバミルク パルメザンチーズ		油 コッペパン グラニュー糖 じゃが芋 バター 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー もやし 小松菜	568	16.3	
29	水	○ ★学校給食週間 地場産物(練馬区一斉長ねぎの日)★ 練馬のねぎま丼 炒め野菜のバターみそ汁 いちご	鶏肉 のり 牛乳 豆腐 みそ		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 バター		たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん キャベツ コーン 柿	571	17.0	
30	木	○ ★学校給食週間 地場産物★ ごはん ムロアジのもみのりあげ 野菜のしょうが炒め ムロ節と明日葉うどんのすまし汁	牛乳 むろあじ 卵 のり 油揚げ		米 ラード 小麦粉 油 ごま油 あしたば うどん		生姜 たまねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	620	18.8	
31	金	○ ガーリックライス チキンビーンズ りんごドレッシングサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆		米 大麦 オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ粉 セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン りんご	603	17.6	

※ 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 ※◆は東京牛乳

12月に使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	千葉、岩手	バター	北海道	大豆	北海道	豚肉	茨城	たら	アメリカ	ぶり	長崎	にんじん	千葉	キャベツ	茨城	大根	千葉	玉ねぎ	北海道	えのき	長野	ミニトマト	愛知
	秋田	卵	青森	鶏肉	岩手		秋田	秋枝	北海道		韓国		東京(練馬)		東京(練馬)		東京(練馬)	小松菜	東京	エリンギ	長野	はれひめ(併給)	愛媛