



1 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※ 中学年値	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
9 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 おひたし 白玉おしるこ  ☆鏡開き献立	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 小豆 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし	663 16.2	<b>9日(金)</b> ・白玉おしるこ 1月11日は「鏡開き」です。お正月におそなえしたお餅を食べる日です。これにちなんだ白玉団子を入れたおしるこを作ります。 
13 火	丸パン 牛乳 おみくじミートローフ キャベツとコーンのソテー リボンマカロニのトマトスープ ☆運だめし！献立	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆乳 ウインナー チーズ ベーコン とり肉 レンズ豆	丸パン パン粉 米油 マカロニ	キャベツ にんじん コーン えのきたけ セロリー たまねぎ 大根 トマトビュレ トマト缶	583 19.2	
14 水	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 鶏とゴボウの練馬ねぎダレ 野菜のごま汁 ☆練馬区産「ねぎ」の一斉給食	牛乳 みそ 大豆 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋 白すりごま	生姜 ごぼう ねぎ 大根 にんじん えのきたけ	634 16.7	
15 木	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ わかさぎのからあげ 白肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 わかさぎ 豚肉	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース	598 16.3	
16 金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめのスープ くだもの(ぼんかん) ☆旬の食材「ぼんかん」	牛乳 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいだけ ビーマン たまねぎ ねぎ ぼんかん	551 17.9	<b>14日(水)</b> 「練馬産ねぎ一斉給食」 練馬区小中学校で、練馬産のねぎを使った給食を提供します。 
19 月	麦ごはん 牛乳 さわらの香草パン粉焼き 冬野菜のシチュー くだもの(はれひめ) ☆旬の食材「はれひめ」	さわら 牛乳 とり肉 生クリーム	米 麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー はれひめ	666 14.5	
20 火	あぶたま丼 牛乳 さつまいもの甘辛揚げ 大根サラダ	油揚げ 卵 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋 白ごま みずあめ 米油	にんじん 干しいだけ たまねぎ 切干大根 大根 きゅうり	653 12.9	
21 水	麦ごはん 牛乳 魚の味噌チーズ焼き あさりのカリッとサラダ けんちん汁	牛乳 たら みそ チーズ あさり とり肉	米 麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 米油 片栗粉 ごま油 こんにゃく 里芋	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん コーン にんにく ごぼう 大根 ねぎ	615 15.4	
22 木	鉄人ドライカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆ミート ひじき レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトビュレ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご	581 15.1	
23 金	黒ごまごはん 牛乳 切干とチーズの卵焼き カリカリ油揚げのサラダ 呉汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート チーズ 卵 油揚げ 大豆 とり肉 みそ	米 麦 黒ごま 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり キャベツ 大根 小松菜	630 17.9	☆全国学校給食週間☆ <b>1月24日～30日</b>
26 月	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜のあさづけ すいとん ○おかしの給食①	牛乳 鮭 とり肉	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	白菜 にんじん 小松菜 大根 ねぎ	554 17.0	<b>26日(月)</b> ・おかしの給食① 日本ではじめの給食と、昭和17年ごろの献立です。
27 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム クジラ肉のノルウェー風 コンスープ ○おかしの給食②	牛乳 くらげ肉 ウインナー とり肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 米粉	生姜 グリンピース たまねぎ にんじん コーン パセリ	622 17.5	<b>27日(火)</b> ・おかしの給食② 昭和27年ごろの献立です。
28 水	わかめごはん 東京牛乳 むろあじハンバーグ 糸寒天サラダ 東京野菜のみそ汁 ○東京都の食材	炊き込みわかめ 牛乳 むろあじ たらすり身 鶏肉 厚揚げ みそ 寒天 油揚げ	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	580 16.6	<b>28日(水)</b> ・東京都の食材 伊豆諸島のむろあじや糸寒天、東京でとれた野菜を使います。
29 木	ポロネーゼ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ パンナコッタ ○オリンピック給食「イタリア」	豚ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳 まぐろ缶 アガー 水 豆乳 生クリーム	パスタ オリーブ油 米油 砂糖 マーマレード	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり 小松菜 レモン みかん缶	596 15.8	<b>29日(木)</b> ・オリンピック給食 ミラノ・コルティナオリンピックにあわせてイタリアの料理を出します。
30 金	麦ごはん 牛乳 さばの照り焼き いろどりきんぴら 五目汁 ○日本の食事「和食」	牛乳 さば 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま 里芋 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん 大根 えのきたけ 小松菜	598 17.8	<b>30日(金)</b> ・日本の食事「和食」 日本の伝統的な和食の給食です。

※ 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。(15回)  
※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを表記しています。  
☆ 5年生は社会科見学のため、16日(金)は給食がありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
1月分平均 (中学年)	608	24.9g(16.4%)	20.0g(29.6%)	338	91	2.4	264		0.36		0.50		29		7.9	2.3

<給食の食材の主な産地(1月予定)>

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
にんじん	千葉県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県 東京都	きゅうり	茨城県 群馬県	さつまいも	茨城県 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
小松菜	東京都 埼玉県	セロリー	愛知県 静岡県	しょうが	高知県 茨城県	かぶ	千葉県	鶏卵	栃木県
もやし	栃木県	ビーマン	茨城県	えのき	長野県	れんこん	茨城県	ちりめんじゃこ	瀬戸内
大根	千葉県 神奈川県 東京都	ブロッコリー	埼玉県 群馬県	しめじ	長野県	りんご	青森県 山形県 長野県	鯖	九州 北海道
里芋	埼玉県 愛媛県	チンゲン菜	茨城県 静岡県	じゃがいも	北海道 鹿児島県 長崎県	米	岩手「ひとめぼれ」	鮭	北海道