



# 1 月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
11 火	牛乳 五目とりめし 和風サラダ 白玉おしるこ ☆鏡開き献立	とり肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 砂糖 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん もやし キャベツ 小松菜	577 18.8	<b>11日(火)</b> <b>・白玉おしるこ</b> 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。 
12 水	牛乳 コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	コッペパン マヨネーズ パン粉 米油 マカロニ	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶 キャベツ コーン	565 29.6	
13 木	牛乳 広東風ごはん さつまいもと大豆の揚げ煮 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 さつま芋	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく たまねぎ チンゲンサイ	571 23.6	
14 金	牛乳 じゃごごはん ごぼうの柳川焼き 豚汁 くだもの(りんご)	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ 大根 りんご	597 28.5	
17 月	牛乳 わかめとごまのごはん 豆腐の八宝菜風 豆入りごぼうチップス ☆旬の食材「白菜」	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐 えび 大豆	米 麦 ごま 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	631 27.7	<b>21日(金)</b> <b>☆6年生が考えた献立★</b> <b>・ごはん</b> <b>・鶏肉の和風ソテー</b> <b>・ほうれん草のごまあえ</b> <b>・にんじんと大根のみそ汁</b> 12月に、6年生が家庭科の授業で「1食分の献立」を考える授業を行いました。授業の中で考えた献立の中から、給食に取り入れられました。 
18 火	牛乳 セサミトースト ブロッコリーサラダ イタリアンスープ ☆旬の食材「ブロッコリー」	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵	食パン バター パン粉 グラニュー糖 白すりごま 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	560 23.0	
19 水	牛乳 麦ごはん ぶりの幽庵(ゆうあん)焼き 五目ピリ辛炒め みぞれ汁 ☆旬の食材「ぶり」	牛乳 ぶり とり肉 豆腐 豚肉	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ごま油	生姜 ゆず にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん	611 28.6	
20 木	牛乳 たっぴり野菜の豆乳タンメン じゃがいもの中華炒め くだもの(みかん)	豚肉 うすら卵 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく ピーマン みかん	597 27.0	
21 金	牛乳 ごはん 鶏肉の和風ソテー ほうれん草のごまあえ にんじんと大根のみそ汁 ☆6年生が考えた献立	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ りんご ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜	568 25.8	
24 月	牛乳 ナン レンズキーマカレー かわりサモサ ◎世界の料理「インド」	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ まぐろ	ナン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター ぎょうざの皮	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	646 26.9	
25 火	牛乳 メダイのそぼろごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 あしたばミルクゼリー ◎八丈島の食材	めだい みそ 牛乳 豚肉 高野豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん あしたば	626 26.1	
26 水	牛乳 練馬大根のたくあんごはん さば揚げ煮 練馬野菜のみそ汁 ◎練馬区の食材	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 米油 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉	練馬たくあん 生姜 にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	602 26.4	
27 木	牛乳 麦ごはん かしわのひきすり 野菜の生姜しょうゆかけ 鬼まんじゅう ◎郷土料理「愛知県」	牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼き豆腐 砂糖 さつま芋 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜	653 24.5	
28 金	牛乳 魯肉飯(ルーローハン) にらたまスープ くだもの(いよかん) ◎世界の料理「台湾」	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん にら いよかん	630 29.6	
31 月	牛乳 ひじきおこわ わかさぎのからあげ のっぺい汁	とり肉 ひじき 牛乳 わかさぎ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	560 23.0	

※ 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)	600	25.9(17.3%)	20.6(30.9%)	356	94	2.5		268	0.39		0.54		26		5.9	2.6

### <1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	ごぼう 青森県	さつまいも	茨城県 千葉県	こまつな	千葉県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	ピーマン	宮崎県	キャベツ	練馬区 愛知県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 練馬区	白菜	茨城県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
セロリ	静岡県	ちんげんさい	千葉県 茨城県	ブロッコリー	愛知県 群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
じゃがいも	北海道 長崎県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	りんご	青森県	さといも	埼玉県
いんげん	沖縄県	にら	群馬県 栃木県 高知県	みかん いよかん	愛媛県	ほうれんそう	群馬県

◆日頃より、給食費の徴収にご協力いただきましてありがとうございます。1月の引き落とし日は5日(水)と17日(月)です。よろしくお願ひいたします。

