



1 月献立表

令和4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 (%) * 中学年度	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)		
11 水	牛乳 五目とりめし きんとき人参のごまあえ 白玉おしるこ ☆鏡開き献立	とり肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 砂糖 白すりごま 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 もやし 金時にんじん	581 13.0	11日(火) ・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日(金) ・おみくじコロケ 新年の給食運だめし!! コロケの中には何が入っているかな!? 中身で2023年の運勢を占おう!  17日(火) ・練馬大根のたくあんごはん 練馬大根で作ったたくあんをせんざりにしてごはんにまぜます。  ☆全国学校給食週間☆ 1月24日~30日 学校給食の始まりは、明治時代だといわれています。「全国学校給食週間」にあわせて、給食の歴史を振り返ったり、地産地消を考えたりする献立を取り入れました。 24日(月)○地産地消 ・東京都の食材を使った献立 25日(火)○地産地消 ・練馬区の食材を使った献立 26日(水)○給食の歴史 ・明治22年、昭和17年ごろの給食 27日(木)○給食の歴史 ・昭和27年ごろの給食 28日(金)○給食の歴史 ・現代の給食 ~世界味めぐり~ ☆フラジル☆ 
12 木	牛乳 レンズドライカレー ひじきとツナのサラダ くだもの(ぼんかん)	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン にんじん きゅうり コーン ぼんかん	632 14.9	
13 金	牛乳 チキンライス おみくじコロケ コンソメスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 豚肉 牛肉 おから ウインナー うずら卵	米 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン セロリー キャベツ パセリ	622 13.6	
16 月	牛乳 赤米ごはん ぶりのゆうあん焼き 野菜のゆかりあえ 七草汁 ☆旬の食材「ぶり」	牛乳 ぶり とり肉	米 赤米 砂糖 里芋	生姜 ゆず キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 大根 かぶ せり かぶ	544 18.8	
17 火	牛乳 練馬大根のたくあんごはん いかのかりんとう揚げ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	牛乳 いか 豚肉 高野豆腐	米 麦 米油 ごま油 白ごま 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	練馬たくあん 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	644 18.9	
18 水	牛乳 ガーリックフランス ビーフストロガノフ ブロッコリーサラダ くだもの(はるみ) ☆旬の食材「ブロッコリー」	牛乳 牛肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ はるみ	588 15.2	
19 木	牛乳 たっぴり野菜の豆乳タンメン フルーツヨーグルト	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶	565 18.2	
20 金	牛乳 家常(チャーチャ)豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ くだもの(りんご)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく にはら もやし きゅうり りんご	633 17.3	
23 月	牛乳 むろあじごはん わかさぎのからあげ みそけんちん汁 くだもの(甘平) ☆旬の食材「わかさぎ」	むろあじ みそ 牛乳 わかさぎ とり肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま 片栗粉 里芋	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ かんぺい	557 19.7	
24 火	東京牛乳 麦ごはん 東京X(イクス)バーグ 糸寒天サラダ たまごスープ ◎東京都の食材	牛乳 豚ひき肉 豆腐 寒天 ベーコン チーズ 卵	米 麦 パン粉 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 米油 ごま油 じゃが芋	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜	653 15.7	
25 水	牛乳 練馬にんじんのそぼろ丼 練馬野菜のみそ汁 オレンジゼリー ◎練馬区の食材	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ 寒天	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 白菜 にんじん みかんジュース	575 16.3	
26 木	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん ◎給食の歴史(明治22年・昭和17年の給食)	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	553 17.8	
27 金	牛乳 コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ 野菜ソテー コーンスープ ◎給食の歴史(昭和27年の給食)	牛乳 くじら肉 豚肉 ベーコン とり肉 生クリーム	ミルクパン 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 もやし ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ パセリ	659 20.5	
30 月	牛乳 ガーリックライス シュラスコ フェイスアード コーヴィ・ア・ミネイラ ◎給食の歴史(現代:フラジルの料理)	ベーコン 牛乳 とり肉 豚肉 いんげん豆 金時豆 大豆 ウインナー	米 麦 バター 米油	にんにく パセリ 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン	632 17.6	
31 火	牛乳 わかめごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	わかめ 牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	578 20.1	

※ 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
1月分平均 (中学年)	601	25.8(17.2%)	20.7(31.0%)	342	87	2.5	279	0.37	0.51	30	5.4	2.7			

<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	しめじ えのき	長野県	こまつな	東京都 練馬区	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
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県 宮崎県	キャベツ	練馬区 愛知県	米	秋田県産「あきたこまち」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
にんじん	埼玉県 千葉県 練馬区	にら	栃木県	ほうれんそう	群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	愛知県	はくさい	茨城県 練馬区	いんげん	沖縄県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さといも	埼玉県 愛媛県	ねぎ	茨城県 千葉県 練馬区	ブロッコリー	群馬県 埼玉県 愛知県	りんご	青森県
じゃがいも	北海道 長崎県	きゅうり	群馬県 高知県	ぼんかん	熊本県	はるみ	宮崎県
せり	宮城県	ゆず	徳島県	甘平	愛媛県		