



1 月献立表

令和5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)		
10 水	牛乳 ラッキーにんじんのドライカレー じゃがいものハニーサラダ くだもの(いよかん) ☆運だめし! 献立	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ にんじん ピーマン キャベツ いよかん	642 14.1	<p>10日(水) ・ラッキーにんじんの ドライカレー</p> <p>新年の給食運だめし!! 星形のにんじんを見つけた人はラッキー!</p> 
11 木	牛乳 豚丼 ごまあえ 白玉おしるこ ☆鏡開き献立	豚肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 白すりごま 白玉団子	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 もやし	685 14.8	
12 金	牛乳 赤米ごはん ぶりのゆうあん焼き 和風じゃこサラダ 七草汁 ☆旬の食材「ぶり」 	牛乳 ぶり ちりめんじゃこ とり肉	米 赤米 砂糖 白ごま 米油 里芋	生姜 ゆず 小松菜 にんじん きゅうり 大根 かぶ 白菜 せり	575 19.1	
15 月	牛乳 シーフードピラフ コンソメスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか 牛乳 とり肉	米 麦 米油 さつまいも 砂糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ パセリ	624 12.5	
16 火	牛乳 衣笠丼 けんちん汁 くだもの(ぼんかん) ☆旬の食材「ぼんかん」 	油揚げ 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ ぼんかん	597 17.2	
17 水	牛乳 麦ごはん いわしの蒲焼き もち入りすまし汁 りんごゼリー ☆6年生が考えた献立(6-3)	牛乳 いわし 豆腐 アガー	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 りんごジュース	657 14.7	
18 木	牛乳 たっぴり野菜の豆乳タンメン じゃがいもと人参の中華炒め	豚肉 うずら卵 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	545 19.1	
19 金	牛乳 練馬大根のたくあんごはん ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 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 ねぎ ほうれん草 干しいたけ 大根 もやし 小松菜	551 17.1	
22 月	牛乳 みそビビンバ パンチビーンズ 豆乳チゲスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 大豆 豆腐 豆乳	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 キムチ 白菜 大根 しめじ ねぎ なら	627 18.8	
23 火	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものいそべ揚げ 五目みそ汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	553 19.6	
24 水	牛乳 鶏ごぼうピラフ 練馬野菜のポトフ オレンジケーキ ◎練馬区の食材 	とり肉 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 きび砂糖	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく 大根 たまねぎ キャベツ オレンジジュース	671 12.3	
25 木	牛乳 むろあじのそぼろごはん じゃが芋と凍り豆腐のうま煮 あしたばミルクゼリー ◎東京都の食材	むろあじ みそ 牛乳 豚肉 高野豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ あしたば	616 17.4	
26 金	牛乳 メーブルトースト ロヒ・ケイト マスタードサラダ ◎世界の味めぐり「フィンランド」	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン バター メーブルシロップ 米油 じゃが芋 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	557 14.6	
29 月	牛乳 とり飯 小松菜とさつまいもの炒め物 かねんしゅい ◎郷土料理「宮崎県」	とり肉 牛乳 さつまいも 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 白すりごま さつまいも 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう もやし 小松菜 大根 白菜 ねぎ	552 13.5	
30 火	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	牛乳 くらげ肉 豚肉 ベーコン とり肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン たまねぎ パセリ	633 20.0	
31 水	牛乳 家常豆腐丼 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 なら もやし きゅうり りんご	613 17.2	

※ 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、御了承ください。(16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)	606	24.7g(16.3%)	21.2g(31.5%)	352	91	2.5	283	0.37	0.53	27	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	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 愛知県	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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ちんげんさい	茨城県	さといも	埼玉県 千葉県 愛媛県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	ごぼう	青森県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 埼玉県	ねぎ	茨城県 千葉県 練馬区 栃木県	ほうれんそう	千葉県	ぼんかん	熊本県
きゅうり	千葉県 宮崎県 高知県 群馬県	なら	茨城県	かぶ	千葉県	いよかん	愛媛県
ピーマン	茨城県	さやいんげん	鹿児島県 沖縄県	さつまいも	茨城県 千葉県	りんご	青森県