

# 1 月献立表

令和6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)		
9 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソテー おろしポン酢サラダ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ りんご きゅうり もやし にんじん 大根 レモン 小松菜	577 18.0	<b>10日(金)</b> ・白玉おしるこ 1月11日は「鏡開き」です。お正月におそなえたお餅を食べる日です。これにちなんで白玉団子を入れたおしるこを作ります。
10 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 金時人参のごまあえ 白玉おしるこ ★鏡開き献立	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 小豆 豆腐	米 麦 米油 砂糖 白すりごま 白玉粉	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし 金時にんじん	680 15.9	
14 火	米粉パン 牛乳 おみくじコロケ マカロニスープ ★運だめし！献立	牛乳 豚ひき肉 おから ウィンナー うずら卵 チーズ とり肉	米粉パン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	582 18.8	<b>14日(火)</b> ・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2025年の運勢を占おう！
15 水	麦ごはん 牛乳 ぶりのゆであん焼き 野菜のゆかりあえ 白みそのお雑煮風 	牛乳 ぶり 鶏もも みそ	米 麦 砂糖 里芋 白玉団子	生姜 ゆず キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 大根 かぶ	617 17.4	
16 木	あんかけチャーハン 牛乳 青のりビーンズポテト くだもの(みかん)	豚肉 卵 牛乳 大豆 青のり	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいだけ みかん	622 15.7	
17 金	ジャンバラヤ 牛乳 フライドフィッシュ トマトと卵のスープ ★世界の味めぐり「アメリカ」	ウィンナー ハム 牛乳 ホキ ベーコン とり肉 卵	米 麦 米油 片栗粉 上新粉 じゃが芋 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 赤ピーマン トマト コーン 小松菜	574 18.8	<b>17日(金)</b> ～世界の味めぐり～ 「アメリカ」 ・ジャンバラヤ アメリカ南部の郷土料理で、スパイスをきかせて炊き込んだごはんです。
20 月	麦ごはん 牛乳 豆腐の八宝菜風 もやしとにらの炒めもの くだもの(ぼんかん) ★旬の食材「ぼんかん」	牛乳 豚肉 豆腐 えび	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいだけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ なら もやし ぼんかん	567 17.0	
21 火	鶏南蛮おろしうどん 牛乳 さつまいものゴマ団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豆乳	うどん 米油 ごま油 片栗粉 さつま芋 砂糖 豆乳バター 小麦粉 白ごま 黒ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	644 13.5	<b>22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。
22 水	練馬のねぎ塩カルピ丼 牛乳 にらたまスープ 紅茶プリン ★練馬区産「ねぎ」の一斉給食	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 米油 砂糖	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン なら	677 17.0	
23 木	コーンピラフ 牛乳 かわりサモサ 豆乳スープ	とり肉 牛乳 チーズ まくろ ベーコン 豆乳 みそ	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 豆乳バター きょうざの皮	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ かぼちゃ パセリ	585 13.7	★全国学校給食週間★ 1月24日～30日
24 金	コッペパン いちごジャム 牛乳 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 豆乳	ミルクパン いちごジャム 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター	生姜 もやし 小松菜 にんじん コーン たまねぎ パセリ	661 18.7	<b>24日(金)</b> ・給食の歴史 昭和27年ごろの献立です。
27 月	ガーリックフランス 牛乳 ボークビーンズ ブロッコリーサラダ くだもの(りんご) ○給食が出来るまで①	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	国内産小麦粉パン バター 米油 じゃが芋 砂糖 豆乳バター 小麦粉	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ ピーマン ブロッコリー キャベツ りんご	582 15.9	<b>27日(月)</b> ・給食が出来るまで① 給食のパンが届くまでの様子を紹介します。
28 火	練馬大根のたくあんごはん 牛乳 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	598 17.5	<b>28日(火)</b> ・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きりにしてごはんにまぜます。
29 水	カレーライス 牛乳 和風じゃこサラダ つぶつぶみかんゼリー ○給食が出来るまで②	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ アガー	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 小松菜 きゅうり オレンジジュース みかん缶	669 12.7	<b>29日(水)</b> ・給食が出来るまで② 給食が出来るまでの様子を紹介します。
30 木	麦ごはん 東京牛乳 むろあじしゅうまい 糸寒天サラダ たまごスープ ○東京都の食材	牛乳 むろあじ 鶏ひき肉 豆腐 みそ 寒天 ベーコン 卵	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 米油 じゃが芋 パン粉	干しいだけ たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜	614 16.2	<b>30日(木)</b> ・東京都の食材 伊豆諸島のむろあじや糸寒天を使います。
31 金	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものチーズ春巻き けんちん汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも チーズ 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 小松菜	565 17.4	

※ 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。(17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		
1月分平均 (中学年)	615	25.1g(16.5%)	22.1g(32.4%)	340	89	2.4	279	0.38	0.50	31	6.3	2.5	

<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	大根	練馬区 千葉県	米	秋田県産「前えみのり」 岩手県産「ひとめぼれ」				
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県	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	かぼちゃ	鹿児島県	小松菜	東京都 埼玉県 茨城県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県				
じゃがいも	北海道 長崎県 鹿児島県	さつまいも 白菜	茨城県	あさつき	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県				
セロリ	千葉県 静岡県	かぶ	千葉県	ブロッコリー	埼玉県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県				
にんじん	埼玉県 千葉県	ねぎ	練馬区 茨城県 埼玉県	ピーマン	茨城県 宮城県	にら	茨城県 栃木県 群馬県				
チンゲン菜	茨城県	トマト	千葉県 静岡県	赤パプリカ	茨城県	さといも	愛媛県 埼玉県				
きゅうり	群馬県 宮城県 千葉県	金時にんじん	香川県	もやし	栃木県	ぼんかん	熊本県				
ごぼう	群馬県 青森県	りんご	青森県 山形県	みかん	熊本県 愛媛県 和歌山県	ゆず	練馬区 高知県 徳島県				