



# 1月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		12歳児 (kcal)	12歳児 (g)
9	金		ごはん 牛乳 松風焼き <b>七草汁</b> 紅白なます <span>七草献立</span>	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 鶏肉		米 パン粉 砂糖 ごま 米油		にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 かぶ 小松菜 白菜 みつば ゆず		546	23.6
13	火		昆布ごはん 牛乳 <b>白玉おしろこ</b> 梅じゃこサラダ <span>鏡開き献立</span>	豚肉 昆布 油揚げ 牛乳 小豆 ちりめんじゃこ		米 麦 米油 砂糖 白玉団子		干しいたけ ごぼう にんじん もやし きゅうり 練り梅		591	21.2
14	水		<b>練馬産長ねぎのねぎ塩豚丼</b> 牛乳 にらたまスープ くだもの(りんご) <span>練馬産長ねぎの日</span>	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ にら りんご		580	26.6
15	木		きびごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐のうま煮 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐		米 きび 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま		たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう		550	22.0
16	金		黒砂糖パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ベーコンと白菜のスープ 野菜ソテー	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豚肉		黒砂糖パン マヨネーズ パン粉 米油		マッシュルーム たまねぎ バセリ にんじん 白菜 小松菜 もやし ほうれん草		535	29.8
19	月		じゃことごまのごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の生姜じょうゆがけ くだもの(菊花ほんかん)	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ		米 麦 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん		生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 小松菜 ほんかん		546	24.5
20	火		麦ごはん 牛乳 <b>クシラの竜田揚げ</b> 豆腐とわかめのすまし汁 かぶのサラダ <span>昔の給食</span>	牛乳 くじら肉 豆腐 わかめ		米 麦 でんぷん 米油 砂糖		生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ かぶ きゅうり キャベツ		533	26.9
21	水		親子丼 牛乳 あんかけ汁 すりおろしりんごゼリー	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ アガー		米 麦 砂糖 でんぷん 焼き麴		たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ねぎ りんご りんごジュース		596	24.9
22	木		五目とりめし 牛乳 ぶりの幽庵焼き 里芋のみそ汁	鶏肉 牛乳 ぶり 油揚げ みそ		米 麦 米油 砂糖 里芋		生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ゆず 大根 ねぎ		546	27.5
23	金		ツナチーストースト 牛乳 コーンチャウダー ほうれん草サラダ	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム		食パン マヨネーズ 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		レモン たまねぎ にんじん コーン バセリ ほうれん草 もやし		596	24.4
26	月		ひじきおこわ <span>日本の郷土料理(北海道)</span> 牛乳 <b>いもち 石狩汁</b>	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 チーズ 鮭 みそ 豆腐		米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 でんぷん		にんじん 大根 ごぼう ねぎ		579	24.3
27	火		<b>盛岡じゃじゃめん</b> 牛乳 フルーツヨーグルト <span>日本の郷土料理(岩手県)</span>	豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト		うどん 米油 砂糖 でんぷん ごま油		もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶 りんご缶		522	21.1
28	水		ボークカレー 牛乳 <b>糸寒天サラダ</b> <span>伊豆諸島産食材献立</span>	豚肉 ひよこ豆 牛乳 寒天		米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり		585	19.8
29	木		<b>しょうめし</b> 牛乳 <span>日本の郷土料理(滋賀県)</span> わかさぎのから揚げ 和風肉団子スープ くだもの(菊花みかん)	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 卵 みそ 豆腐		米 こんにゃく でんぷん 米油 じゃが芋		にんじん ごぼう 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 白菜 みかん		593	28.0
30	金		豆わかごはん <span>日本の郷土料理(福岡県)</span> 牛乳 <b>がめ煮</b> 野菜の酢みそあえ	わかめ 大豆 牛乳 鶏肉 さつま揚げ みそ		米 ごま 米油 こんにゃく 里芋 砂糖		生姜 れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜		561	21.6

★1/24(土)～1/30(金)は、全国学校給食週間です。日本の郷土料理、伊豆諸島産食材献立を実施します。



※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	564	17.3	29.8	2.2	345	87	2.2	248	0.37	0.51	22	5.3

<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	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	りんご	長野県 山形県 青森県
しょうが	茨城県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県 練馬区	こまつな	足立区 埼玉県	みかん	和歌山県
にんじん	千葉県 埼玉県 練馬区	きゅうり	千葉県	キャベツ	愛知県	ぼんかん	愛媛県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	はくさい	茨城県 練馬区	米	岩手県
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
セロリ	愛知県 静岡県	にら	茨城県	ほうれんそう	埼玉県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	さといも	埼玉県	かぶ	千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
		さやいんげん	沖縄県 鹿児島県	みつば	千葉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 松田県 宮城県 福島県 山形県 北海道

★ 1月14日(水)は、練馬産長ねぎの日です ★

練馬区内で生産された長ねぎを使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。

練馬区の畑では、多くの種類の野菜が生産されています。農家の方が大切に育ててくれた長ねぎを、感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。