



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 12歳~16歳 1kcal (g)	
		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		
9 金	ごはん 牛乳 松風焼き 七草汁 紅白なます	七草献立	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 白玉おしるこ 梅じゃこサラダ	鏡開き献立	豚肉 昆布 油揚げ 牛乳 小豆 ちりめんじゅこ	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	練馬産長ねぎのねぎ塩豚丼 牛乳 にらたまスープ くだもの (りんご)	練馬産長ねぎの日	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 でんぶん 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かけ くだもの (菊花ほんかん)		ちりめんじゅこ 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 でんぶん	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 クジラの竜田揚げ 豆腐とわかめのすまし かぶのサラダ	昔の給食	牛乳 くじら肉 豆腐 わかめ	米 麦 でんぶん 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 でんぶん 焼き麩	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	536 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	ツナチーズトースト 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 ジャガ芋 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 牛乳 いももち 石狩汁	日本の郷土料理(北海道)	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 でんぶん	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	579 24.3
27 火	盛岡じゃじゃめん 牛乳 フルーツヨーグルト	日本の郷土料理 (岩手県)	豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	うどん 米油 砂糖 でんぶん 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	ポークカレー 牛乳 糸寒天サラダ	伊豆諸島産食材献立	豚肉 ひよこ牛乳 寒天	米 麦 米油 ジャガ芋 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	しょいめし 牛乳 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)	日本の郷土料理(滋賀県)	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 こんにゃく でんぶん 米油 ジャガ芋	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 牛乳 かめ煮 野菜の酢みそあえ	日本の郷土料理(福岡県)	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 やさいいんげん 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 (ugRAE)	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	22	345	87	22	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	ぽんかん	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 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 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しょう。