



# 1月献立表

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 木	ごはん 牛乳 松風焼き <b>七草汁</b> 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	527	23.0	
10 金	昆布ごはん 牛乳 <b>白玉おしるこ</b> 和風じゃこサラダ	鏡開き献立		鶏肉 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 ごま	干しいたけ ごぼう にんじん 小松菜 きゅうり	600	21.1	
14 火	豆腐の中華煮 牛乳 春雨サラダ タ焼けゼリー			豚肉 えび 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん だけこの 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり オレンジジュース	597	25.1	
15 水	ひじきおこわ 牛乳 野菜のみそ汁 さつまいもと大豆の揚げ煮			鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 でんぷん	にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	569	21.6	
16 木	カレーピラフ 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き コーンチャウダー			鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ トマト ビクルス コーン	571	28.8	
17 金	ごはん 牛乳 <b>クジラの竜田揚げ</b> えのきのすまし汁 ごまあえ	昔の給食		牛乳 くらげ肉 わかめ 豆腐	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし	522	27.2	
20 月	黒砂糖パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ハミゼリスープ ガーリックポテト			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 ハミゼリ じゃが芋 バター	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく 生姜 にんじん キャベツ	575	29.7	
21 火	ごはん 牛乳 海苔の佃煮 豚肉と大根のうま煮 わかめサラダ			牛乳 のり 豚肉 わかめ	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 大根 にんじん 白菜 もやし きゅうり	522	20.8	
22 水	<b>練馬産長ねぎのねぎ塩豚丼</b> 牛乳 広東スープ くだもの (いちご)	練馬産長ねぎの日		豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ だけこの チンゲンサイ いちご	568	25.8	
23 木	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ 辣白菜 (ラーバーツァイ)			牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮 米油 砂糖	にら 白菜 生姜 にんにく にんじん だけこの コーン ねぎ 小松菜	563	22.6	
24 金	<b>ほうとう</b> 牛乳 <b>日本の郷土料理(山梨県)</b> 竹輪の磯辺揚げ くだもの (菊花ぼんかん)			豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	ほうとう 小麦粉 米油	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 ぼんかん	594	27.0	
27 月	<b>むろあじのそぼろごはん</b> 牛乳 肉じゃが 大根サラダ	伊豆諸島産食材献立		むろあじ みそ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 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 大根 きゅうり	537	25.3	
28 火	<b>衣笠丼</b> 牛乳 五目汁 くだもの (りんご)	日本の郷土料理(京都府)		油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	にんじん ねぎ 大根 えのきたけ りんご	578	24.7	
29 水	ポークカレー 牛乳 <b>練馬野菜入りフレンチサラダ</b>	練馬産食材献立		豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー コーン	589	19.9	
30 木	<b>練馬大根のたくあんごはん</b> 牛乳 メヒカリのから揚げ 豚汁	練馬産食材献立		牛乳 目光 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ごま でんぷん こんにゃく じゃが芋	練馬たくあん にんじん 大根 ごぼう ねぎ	534	23.4	
31 金	ミルクパン 牛乳 マカロニえびグラタン コンソメスープ くだもの (みかん)			牛乳 鶏肉 えび 生クリーム パルメザンチーズ ベーコン	ミルクパン 米油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ パセリ みかん	597	25.3	

★1/24(金)～1/30(木)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、練馬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(中学生年)>

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	565	17.3	28.5	2.3	326	89	2.1	254	0.40	0.50	26	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 鹿児島県	だいこん	練馬区 千葉県	みかん	熊本県 和歌山県 愛媛県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県	こまつな	東京都	りんご	青森県
にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県 宮崎県	キャベツ	練馬区 愛知県	ぼんかん	熊本県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	さやいんげん	鹿児島県 沖縄県	米	岩手県
ごぼう	青森県	みつば	茨城県 群馬県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	ピーマン	茨城県 宮崎県	さといも	埼玉県 愛媛県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 千葉県 鳥取県 岩手県
もやし	栃木県	さつまいも	茨城県	トマト	静岡県 千葉県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県 東京都 群馬県 山梨県 岩手県
かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	白菜	練馬区 茨城県	いちご	栃木県	牛乳	青森県 秋田県 山形県 福島県 北海道
チンゲン菜	茨城県						

★1月22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。

