

令和7年度

1月献立表

開進第四小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	コメッコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも  こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	606	12.4	30.4	2.4
9	金	鏡開きメニュー こうやどうふ どん 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 こ だんご きな粉団子	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ きなこ	こめ おおむぎ あぶら さとう しらたまだんご	しょうが にんじん えのきたけ かぶ ねぎ	633	17.9	24.7	2.5
13	火	ダイスチーズパン 牛乳 しろみざかな こうそう こ や やさい 白身魚の香草パン粉焼き 野菜スープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう たら とりにく レンズまめ ベーコン	ダイスチーズパン マヨネーズ（エッグフリー） パンこ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	587	21.4	38.6	3.1
14	水	練馬ねぎ一斉給食 ねりま 練馬ねぎチャーハン（たまごあり） 牛乳 わかめスープ デコボン	今月は練馬の「ねぎ」が登場します。 お楽しみに！		こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	520	15.2	24.6	2.3
15	木	絵本給食「おぞうにくらべ」 むぎ まつかぜや しらたまどうに 麦ごはん 牛乳 松風 焼き 白玉雑煮 くろまめ あまに 黒豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ とりにく あぶらあげ くろだいず	こめ おおむぎ パンこ さとう しろごま あぶら しらたまだんご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	665	18.8	29.5	2.0
16	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ しろ から しる みそ汁 ピリ辛しらたき	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ ぶたひきにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら しらたき さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな こねぎ	603	15.8	32.1	2.6
19	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆腐のうま煮 さんしょやさい あ もの 三色野菜の和え物 いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな にんにく しょうが いちご	517	16.6	27.3	2.4
20	火	6年3組 Yさん 「心も体もあったまるホット給食」 わかめごはん 牛乳 鮭のバター焼き しろ あ しる みそ汁 ほうれんそうのごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ おおむぎ バター さとう しろすりごま	にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ ほうれんそう キャベツ	544	19.7	27.0	2.8
21	水	パエリア 牛乳 しろ まめ やさい 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	とりにく あさり いか えび ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ あぶら さつまいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい こまつな	635	13.2	27.6	2.2
22	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 鉄火みそ とりにく なまあ にもの 鶏肉と生揚げの煮物 わかめサラダ	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ	589	15.1	28.3	2.6
23	金	6年3組 Nさん 「ホットドッグと野菜たっぷりコンソメスープ」 ホットドッグ 牛乳 やさい 野菜スープ みかん	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく レンズまめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん	608	16.2	41.9	3.3
26日(月)～30日(金)は「日本一周ひとめぐり」 全国各地の食べ物や郷土料理を食べて日本の食文化を知りましょう。									
26	月	北海道・東北地方 とわだ や どん 十和田のバラ焼き丼 牛乳 ガタタン(うずらの卵 入り) りんご	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら はくさい こまつな	660	15.8	32.5	2.7
27	火	関東地方 むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき たまご しる かんぴょうと卵のみそ汁 だいこん はくさい 大根と白菜のサラダ	ぎゅうにゅう いわし たまご みそ かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん かんぴょう ねぎ えのきたけ こまつな はくさい だいこん コーン たまねぎ	617	16.5	31.8	2.4
28	水	中部地方 ほう ふう ほうとう風うどん 牛乳 鬼まんじゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほうとう あぶら さつまいも さとう こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな	594	14.5	23.6	2.4
29	木	近畿・中国・四国地方 たしめし しる さいきょう 鯛飯 牛乳 みそ汁(西京みそ) やさい うめ 野菜の梅のりあえ ぼんかん	たい ぎゅうにゅう とりにく みそ ゆば のり	こめ さとう	にんじん だいこん えのきたけ こねぎ こまつな もやし ねりうめ ぼんかん	523	19.0	24.6	2.4
30	金	九州地方・沖縄県 タコライス 牛乳 だぶ いちご	ぶたひきにく だいずたみーと チーズ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも やきふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ごぼう だいこん ほししいたけ いちご	627	18.1	30.7	2.0
※ 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。						※給食回数16回			

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	596	16.6	29.8	2.5	335	89	2.5	219	0.27	0.44	19	5.6
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上