



# 令和5年 1月の献立表

練馬区立仲町小学校

| 日  | 曜日 | 献立名<br>★: アレルギー対応メニュー、食材   | 赤のたべもの                          | 黄色のたべもの                                   | 緑のたべもの   | エネルギー kcal  | たんぱく質 g                   |      |      |
|----|----|--|---------------------------------|---|--|---|---------------------------|------|------|
|    |    |  | おもに体をつくるものになる                   | おもにエネルギーのもとになる                            | おもに体の調子を整えるものになる   |   |                           |      |      |
| 11 | 水  | ゆかりいりきびごはん<br>★まつかぜやき<br>レンコンいりきんぴら<br>★ななくさいりかきたまじる<br>お正月メニュー              | 豚ひき肉 豆腐<br>みそ ★卵<br>ベーコン 鶏もも    | ちりめんじゃこ<br>★牛乳<br>米 きび パン粉<br>砂糖 片栗粉      | ★ごま 米油<br>ごま油<br>にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>小松菜 せり           | ねぎ<br>干しいたけ<br>ごぼう れんこん<br>大根 かぶ                              | 622                       | 27.7 |      |
| 12 | 木  | もちしのだうどん<br>はなやさいのツナカレーいため<br>鏡開きメニュー  | 豚肉 油揚げ<br>まぐろ缶                  | ★牛乳<br>うどん もち 砂糖                          | オリーブ油<br>にんじん 小松菜<br>ブロッコリー                                | 干しいたけ<br>たまねぎ ねぎ<br>にんにく 生姜<br>カリフラワー<br>コーン                  | 594                       | 26.6 |      |
| 13 | 金  | あずきとさつまいものごはん<br>さばのぶんかぼし<br>はくさいのゆずみそあえ<br>こまつなとだいこんのみそしる<br>小正月メニュー        | 小豆 さば みそ<br>油揚げ 豆腐              | ★牛乳<br>米 もち米<br>さつま芋 砂糖                   | 米油<br>にんじん 小松菜   | 白菜 ゆず 大根<br>ねぎ  | 565                       | 23.6 |      |
| 16 | 月  | コーンピラフ<br>さかなのこうそうやき<br>いんげんまめとやさいのトマトスープ                                    | 豚肉 かじき<br>とり肉<br>ウインナー<br>いんげん豆 | ★牛乳 チーズ<br>米 大麦 パン粉<br>マカロニ               | バター 米油<br>オリーブ油<br>にんじん パセリ<br>パセリ粉<br>トマト缶                | マッシュルーム<br>たまねぎ コーン<br>にんにく<br>セロリー<br>キャベツ                   | 576                       | 26.6 |      |
| 17 | 火  | ★じゃこいりわかめごはん<br>★あつやきたまご<br>★きりたんぼじる・秋田                                      | 豚ひき肉 ★卵<br>鶏もも                  | 炊き込みわかめ<br>の素<br>ちりめんじゃこ<br>★牛乳           | 米 大麦 砂糖<br>こんにやく<br>★里芋<br>きりたんぼ                           | ★白ごま 米油<br>ごま油<br>にんじん せり                                     | 生姜 たまねぎ<br>ごぼう まいたけ<br>ねぎ | 634  | 27.9 |
| 18 | 水  | シュガーパン ★はくさいのクリームに<br>カレドレッシングサラダ  | とり肉 ★えび<br>大豆 まぐろ缶              | ★牛乳 クリーム<br>国内産小麦粉パ<br>ン 砂糖 じゃが芋<br>小麦粉   | バター<br>米油<br>にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜<br>赤ピーマン                | たまねぎ しめじ<br>白菜 キャベツ   | 617                       | 27.0 |      |
| 19 | 木  | マーボー豆腐どん<br>だいずいりサラダ<br>くだもの(みかん)  | 豚ひき肉 みそ<br>豆腐 大豆                | ★牛乳 わかめ<br>米 大麦 砂糖<br>でん粉                 | ごま油<br>米油<br>にら にんじん                                       | にんにく 生姜<br>たまねぎ ねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ<br>きゅうり もやし<br>みかん        | 615                       | 24.4 |      |
| 20 | 金  | だいずいりひじきごはん<br>★わかさぎのかんろに<br>ちくぜんに   | 豚肉 油揚げ 大豆<br>とり肉                | ひじき ★牛乳<br>★わかさぎ<br>米 大麦 砂糖<br>片栗粉        | 米油 ごま油<br>にんじん<br>さやいんげん                                   | 生姜 ごぼう<br>れんこん<br>たけのこ<br>干しいたけ                               | 589                       | 27.2 |      |
| 23 | 月  | ★ぶたにくとごぼうのやながわどん<br>★もやしとこまつなのからしあえ<br>くだもの(デコボン)                            | 豚肉 かまぼこ<br>★卵                   | ★牛乳<br>米 大麦<br>こんにやく 砂糖<br>片栗粉            | ごま油<br>★白すりごま<br>にんじん みつば<br>小松菜                           | 生姜 ごぼう<br>たまねぎ もやし<br>にんにく<br>デコボン                            | 582                       | 23.4 |      |
| 24 | 火  | はつがげんまいりごはん<br>★さけのしおこうじやき<br>★じゃがいものきんぴら<br>はだけじる                           | ★鮭 ベーコン<br>豆腐 みそ                | ★牛乳<br>米 発芽玄米<br>米こうじ<br>じゃが芋<br>こんにやく 砂糖 | 米油<br>★白ごま<br>にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜                        | 大根 ねぎ   | 548                       | 25.2 |      |
| 25 | 水  | ねりまさんになんじんいり<br>だいこんとはくさいのポークカレー<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ねりまさんになんじんゼリー<br>6-3考案 | 豚肉                              | ★牛乳 寒天<br>米 大麦 じゃが芋<br>小麦粉 砂糖             | 米油 バター<br>にんじん(地<br>場) かぼちゃ<br>赤ピーマン<br>ブロッコリー             | 生姜 にんにく<br>たまねぎ<br>セロリー 大根<br>はくさい ねぎ<br>キャベツ コーン<br>オレンジジュース | 649                       | 19.1 |      |
| 26 | 木  | むぎごはん ★たくあんふりかけ<br>みそふうみにくじゃが<br>あつあげとこまつなのオイスターいため                          | 豚肉 さつま揚げ<br>みそ 厚揚げ              | ★牛乳 のり<br>米 大麦 しらたき<br>じゃが芋 砂糖            | 米油 ★ごま<br>にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜                            | たくあん<br>たまねぎ もやし<br>生姜  | 591                       | 24.4 |      |
| 27 | 金  | ★かんこくふうすきやきどん<br>★あおなとになんじんのナムル<br>くだもの(かんぺい)                                | 豚肉                              | ★牛乳<br>米 大麦 砂糖<br>片栗粉                     | 米油 ごま油<br>★ごま<br>★白すりごま<br>にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン にら<br>小松菜 | たまねぎ もやし<br>★りんご<br>にんにく 生姜<br>ねぎ 甘平                          | 563                       | 21.4 |      |
| 30 | 月  | スパゲティポモドーロ<br>★マリネふうサラダ<br>★こまつなのカップケーキ                                      | 豚ひき肉<br>レンズ豆<br>★いか ★卵          | パルメザンチー<br>ズ ★牛乳<br>スパゲティ<br>小麦粉 砂糖       | オリーブ油<br>バター<br>米油<br>トマト缶 小松菜<br>赤ピーマン                    | にんにく 生姜<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                               | 638                       | 24.7 |      |
| 31 | 火  | むぎごはん<br>ひとくちヒレカツ<br>★やさしいのごまあえ<br>わかめととうふのみそしる                              | 豚肉 豆腐 みそ                        | ★牛乳 わかめ<br>米 大麦 小麦粉<br>パン粉 砂糖             | 米油<br>★白すりごま<br>★白ごま<br>小松菜 にんじん                           | キャベツ もやし<br>大根 ねぎ   | 620                       | 30.1 |      |

全国学校給食週

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

### ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

|       | エネルギー kcal | たんぱく質 %           | 脂質 %              | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミ     |                   |                   |      | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-------|------------|-------------------|-------------------|----------|-----------|------|---------|-------------------|-------------------|------|--------|------|
|       |            |                   |                   |          |           |      | A μgRAE | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | C mg |        |      |
| 1月の平均 | 600        | 16.9 %<br>(25.3g) | 31.4 %<br>(20.9g) | 341      | 90        | 2.4  | 262     | 0.45              | 0.52              | 32   | 5.6    | 2.4  |