

令和7年

1月献立表

北町西小学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 木	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★パンサンスー	とりひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ★しろこま	しょうが にんにく ほししいだけ にんじん だけのこ ねぎ なら もやし きゅうり	583	17.6	31.0	2.5
10 金	ご飯 ★牛乳 ★松風焼き すまし汁 白玉あずき	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ あずき	こめ パンこ さとう ★しろこま やきふ しらだまだんこ	れんこん にんじん ねぎ ほししいだけ だいこん こまつな	590	15.3	21.4	1.8
14 火	★揚げパン ★牛乳 塩ワントンスープ 大根サラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく	★ミルクパン あぶら グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ウェーブワントン さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん きゅうり	557	14.6	39.1	2.5
15 水	★アルファ米赤飯 ★牛乳 魚の照り焼き ★きんぴらごぼう こつゆ	★ぎゅうにゅう さけ かいばしら	アルファかまい あぶら ★くろこま さとう かたくりこ こんやく こまあぶら ★しろこま たりふ どんぶん	しょうが ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	557	18.4	23.3	2.8
16 木	麦ご飯 ★牛乳 ジャン餃子 青菜ともやしの中華和え ★中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	620	14.7	28.9	2.0
17 金	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグ和風きのこソース ★むらも汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく とりもも ★たまご ★とうふ	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ ★バター	しょうが たまねぎ しめじ しいたけ えのきだけ にんじん ねぎ こまつな	587	17.0	31.9	2.1
20 月	★カレーピラフ ★牛乳 ★お豆のトマトスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいす	こめ ★バター あぶら こめぬかあぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	503	17.2	26.5	1.3
21 火	ご飯 ★牛乳 煮魚 きゅうりのゆかり和え 沢煮焼	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	こめ さとう しらたき	しょうが きゅうり だいこん にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	487	20.7	22.4	2.3
22 水	練馬産ねぎの日 ねぎラーメン ★牛乳 ★大学芋	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ★くろこま	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし	618	13.9	28.7	2.8
23 木	★ナシゴレン ★牛乳 ビーフンスープ	とりにく ★エビ ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ あぶら こめぬかあぶら ビーフン ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ もやし こまつな	482	20.0	26.1	1.9
24 金	★大豆入りひじきご飯 ★牛乳 キャベツの浅漬け つくね汁	とりにく ひじき ★あぶらあげ ★だいす ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんじん ★えだまめ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん えのきだけ	549	17.4	27.9	2.6
27 月	★丸パン ★牛乳 フィッシュフライ 茹でキャベツ ABCスープ	★ぎゅうにゅう サメ ソーセージ ベーコン	★まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー コーン こまつな	611	19.3	35.9	3.5
28 火	麦ご飯 ★牛乳 ★十和田焼き きりたんぼ汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら こまあぶら さとう はちみつ ★しろすりこま きりたんぼ	もやし たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい せり ねぎ	590	13.4	29.1	2.0
29 水	麦ご飯 ★牛乳 ★家常豆腐 ★キャベツとちくわのごま酢和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★あつあげ ちくわ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ★しろこま	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ほししいだけ にんにく キャベツ ねぎ	613	18.0	33.5	2.0
30 木	★キムたくごはん ★牛乳 キャベツのさっぱり和え トビウオのすり身汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう トビウオ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★しろこま かたくりこ	しょうが にんにく ねりまたくあん キムチ(不使用) キャベツ にんじん こまつな ねぎ だいこん えのきだけ	454	17.5	22.6	2.3
31 金	★ドライカレー ★牛乳 ★シーザーサラダ いよかん	とりひきにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ★チーズ	こめ あぶら こむぎこ ★バター こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが レーズン にんじん たまねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり コーン いよかん	613	14.4	28.6	1.9

※ 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	563	16.7	28.8	2.3	309	79	1.8	183	0.25	0.43	11	4.2



冬旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素が多く含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めて風邪などを予防する効果があります。
旬その野菜をおいしく食べられる時期なので、旬の野菜を積極的に取り入れるのがおすすめです！

