

令和8年

1月献立表

練馬小学校

| 実施日<br>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  |     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 8 木        | 冬野菜のカレーライス 飲用牛乳<br>キャロットソースサラダ                                       | とり肉 牛乳                                      |  | 米 米ぬか油 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖<br>りんごジャム      |  | 生姜 にんにく たまねぎ れんこん 大根<br>にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり<br>コーン  | 681 | 11.9            | 34.9         | 2.8       |           |
| 9 金        | 赤飯 飲用牛乳 ぶりの照り焼き<br>紅白なます 七草汁   | 小豆 牛乳 ぶり 豆腐                                 |  | 米 もち米 黒ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋                   |  | 生姜 大根 にんじん ゆず かぶ 白菜 小松菜<br>かぶ(葉) 大根(葉) せり           | 572 | 18.4            | 29.4         | 2.0       |           |
| 13 火       | あんかけ焼きそば 飲用牛乳<br>大豆いり大学芋   | 豚肉 いか 牛乳 大豆                                 |  | 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油<br>さつま芋 みずあめ 黒ごま |  | にんにく 生姜 たけのこ にんじん<br>干しいたけ たまねぎ キャベツ<br>チンゲンサイ      | 637 | 16.5            | 30.7         | 2.0       |           |
| 14 水       | ★練馬区一斉給食★<br>麦ご飯 飲用牛乳 ししゃものさざれ焼き<br>チンゲンサイともやしのオイスター炒め<br>練馬区産ねぎの根深汁 | 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 油揚げ                           |  | 米 大麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉<br>ごま油 砂糖 じゃが芋      |  | にんにく チンゲンサイ もやし にんじん<br>大根 ねぎ                       | 591 | 16.4            | 35.6         | 2.4       |           |
| 15 木       | 深川めし(東京) 飲用牛乳<br>生揚げと野菜のうま煮<br>野菜の酢味噌あえ                              | あさり 牛乳 とり肉 厚揚げ 竹輪 みそ                        |  | 米 米ぬか油 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉                  |  | 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ 大根<br>グリーンピース キャベツ 小松菜            | 662 | 18.4            | 31.7         | 2.5       |           |
| 16 金       | きなこ揚げパン 飲用牛乳<br>大根のサラダ<br>白菜のクリームシチュー                                | きな粉 牛乳 とり肉 生クリーム                            |  | ミルクパン 油 グラニュー糖 米ぬか油 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉 バター  |  | 大根 水菜 たまねぎ にんにく にんじん<br>しめじ 白菜 バセリ粉                 | 696 | 15.7            | 42.0         | 2.6       |           |
| 19 月       | 麦ご飯 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き<br>大豆とじゃこの甘辛和え<br>きのこのみそ汁                          | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ<br>大豆 みそ              |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉<br>白ごま          |  | たまねぎ 干しいたけ にんじん<br>グリーンピース 大根 なめこ しめじ<br>えのきたけ 小松菜  | 660 | 16.3            | 32.0         | 2.7       |           |
| 20 火       | ご飯 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き<br>だまこ汁(秋田) 果物(いよかん)                              | 牛乳 鮭 みそ とり肉                                 |  | 米 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 バター<br>しらたき だまこち    |  | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン<br>ごぼう 大根 えのきたけ しめじ 小松菜<br>いよかん | 646 | 17.3            | 26.7         | 1.9       |           |
| 21 水       | 麻婆大根丼 飲用牛乳 なら玉スープ  | 豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 卵                            |  | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油                       |  | 生姜 にんにく ねぎ(一斉給食)<br>干しいたけ にんじん 大根 なら もやし            | 565 | 16.8            | 31.1         | 2.7       |           |
| 22 木       | ゆかりご飯 飲用牛乳<br>豚肉とじゃがいもの味噌煮<br>ひきなすり(福島)                              | 牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ                              |  | 米 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖<br>ごま油 白ごま         |  | ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>グリーンピース 大根                   | 570 | 15.3            | 25.4         | 2.6       |           |
| 23 金       | 麦ご飯 飲用牛乳 ヤンニョムチキン<br>切干大根のナムル<br>豆腐とわかめのスープ                          | 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐                               |  | 米 大麦 油 片栗粉 上新粉 砂糖 白ごま<br>ごま油 米ぬか油       |  | 生姜 にんにく 切干大根 にんじん きゅうり<br>白菜 しめじ 干しいたけ もやし          | 660 | 15.6            | 33.8         | 2.7       |           |
| 26 月       | クリームボックス(福島) 飲用牛乳<br>バジルドレサラダ ボルシチ                                   | 牛乳 ひよこ豆 豚肉 ヨーグルト<br>生クリーム                   |  | 食パン コーンスターチ 小麦粉 グラニュー糖<br>米ぬか油 砂糖 じゃが芋  |  | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ<br>にんにく 生姜 かぶ トマトピューレ           | 654 | 14.2            | 40.0         | 2.9       |           |
| 27 火       | ご飯 飲用牛乳 ぼんたらのみぞれがけ<br>茗わかめのきんぴら 芋煮汁(山形)                              | 牛乳 たら 豚肉 わかめ 牛肉                             |  | 米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油<br>こんにやく 白ごま 里芋     |  | 大根 ごぼう にんじん 生姜 ねぎ 小松菜                               | 597 | 17.4            | 28.0         | 2.5       |           |
| 28 水       | 麦ご飯 飲用牛乳 くじらの竜田揚げ<br>のり酢和え 呉汁  | 牛乳 くじら肉 のり みそ 大豆 豆腐                         |  | 米 大麦 油 片栗粉 上新粉 砂糖 じゃが芋                  |  | 生姜 キャベツ にんじん きゅうり 大根<br>小松菜                         | 574 | 21.0            | 26.7         | 1.9       |           |
| 29 木       | ご飯 飲用牛乳<br>チーズのに入ったお魚ハンバーグ<br>野菜のおひたし こしね汁(群馬)                       | 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 まとうだいすり身<br>チーズ<br>ひじき かつお節 みそ |  | 米 パン粉 片栗粉 バター 砂糖 こんにやく<br>じゃが芋          |  | たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん<br>干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ               | 606 | 17.2            | 26.6         | 2.4       |           |
| 30 金       | 豚肉のバラ焼き丼(青森) 飲用牛乳<br>せんべい汁(青森)                                       | 豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ                               |  | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま<br>南部せんべい             |  | たまねぎ キャベツ りんご にんにく 生姜<br>にんじん 大根 白菜 えのきたけ 小松菜       | 637 | 15.9            | 30.9         | 2.6       |           |

★6年生リクエスト給食★

★6年生リクエスト給食★

★6年生リクエスト給食★

1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です



※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 626             | 16.5         | 31.8      | 2.5          | 339           | 92             | 2.5       | 210              | 0.26           | 0.47           | 15            | 6.7         |