

令和3年

1月献立表

練馬小学校

実施日	日	曜	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
8	金	新年 献立	○	★ごはん ★松風焼き ★七草風雑煮 ★切り干し大根のサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 黄だいず 米みそ 削り節 鶏もも肉	精白米 パン粉 ごま 上白糖 冷凍白玉団子 三温糖	にんじん ねぎ しいたけ かぶ だいこん みつば 切干しだいこん にんじん ほうれんそう もやし	656	17.4	29.4	2.3				
12	火		○	★ひじきごはん ★豚汁 ★野菜のぼん酢和え ★果物(みかん)	鶏むね肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも こんにやく ごま	しょうが ごぼう だいこん ねぎ にんじん きゅうり もやし ゆず果汁 うんしゅうみかん	589	17.6	27.0	2.7				
13	水		○	★わかめごはん ★じゃが芋のそぼろ煮 ★グリーンサラダ	わかめご飯の素 牛乳 削り節 鶏ひき肉 黄だいず	精白米 おおむぎ ごま 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり ブロッコリー	567	13.5	20.8	2.3				
14	木		○	★ごはん ★てりやき魚ハンバーグ ★鶏根菜汁 ★和風サラダ	牛乳 豚ひき肉 まあじ 鶏卵、全卵(生) 鶏もも肉 削り節 木綿豆腐 黄だいず	精白米 パン粉 上白糖 でん粉 米ぬか油 さといも こんにやく 三温糖	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ブロッコリー スイートコーン	668	18.5	28.8	2.2				
15	金		○	★ミルクパン ★ポークピース ★コーンサラダ	牛乳 豚もも肉 黄だいず	ミルクパン 米ぬか油 上白糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな スイートコーン	608	18.7	31.7	2.5				
18	月		○	★ごはん ★さばのみそ焼き ★なすのみそ汁 ★ピーズフレンチサラダ	さば 米みそ 削り節 豚もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ 黄だいず 牛乳	精白米 上白糖 ごま 米ぬか油	なす たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	588	19.9	31.5	2.3				
19	火	牛肉 使用日 食品ロス削減	○	★牛肉の甘辛丼 ★梅のり和え ★桃のゼリー	牛乳 国産牛肩肉 米みそ 刻みのり アガー	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖 ごま油 ももジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねり梅	650	12.8	29.8	1.5				
20	水	練馬小産 たくあん 使用	○	★たくあんごはん ★カレーポトフ ★カリカリポテトサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏もも肉	精白米 麦 ごま油 ごま 米ぬか油 じゃがいも 揚げ油 上白糖	たくあん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな	585	14.3	28.3	2.1				
21	木		○	★ごはん ★ししゃも磯辺焼き ★みぞれ汁 ★豆のサラダ	牛乳 ししゃも あおのり 削り節 絹ごし豆腐 青大豆 黄だいず	精白米 でん粉 米ぬか油 上白糖	だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	558	20.4	25.5	2.4				
22	金	世界の 料理 〜ベルギー〜	○	★ソフトフランス ★ワールゼノイ ★和わだ"レシガ"サラダ	牛乳 鶏もも肉 クリーム 粉チーズ	ソフトフランス 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん こまつな スイートコーン	687	15.3	37.1	2.2				
25	月		○	★きつねうどん ★ちくわの磯辺揚げ ★ガーリックドレッシングサラダ	油揚げ 削り節 鶏もも肉 焼き竹輪 あおのり	うどん 上白糖 薄力粉 米ぬか油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン	558	17.4	29.4	2.5				
26	火		○	★ごはん ★とんかつ ★ジュリエンスープ ★ごま和え	牛乳 豚肉ロース ベーコン	精白米 揚げ油 薄力粉 パン粉 上白糖 米ぬか油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	688	15.1	34.3	2.1				
27	水		○	★ポークストロガノフ ★わかめサラダ	牛乳 豚もも肉 黄だいず レンズまめ クリーム わかめ	精白米 米ぬか油 ざらめ糖 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 キャベツ きゅうり こまつな スイートコーン	680	14.8	30.4	2.4				
28	木		○	★ごはん ★魚のねぎ塩焼き ★いももちスープ ★しょうゆドレッシングサラダ	牛乳ぶり 鶏もも肉 黄だいず	精白米 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油 じゃがいも 白玉粉 でん粉 三温糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ブロッコリー スイートコーン	678	17.5	30.7	2.0				
29	金		○	★チキンピラフ ★マグロのマリアナソース ★野菜たっぷり鶏ガラスープ	鶏もも肉 牛乳 メカジキ	精白米 有塩バター 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン グリンピース しょうが トマト加工品 にんにく キャベツ こまつな	655	18.1	30.8	2.1				

※ 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15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 (ugRAE)	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	628	16.7	29.9	2.2	324	98	2.7	323	0.42	0.50	40	5.3
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	20	5以上