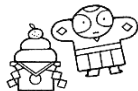


令和8年



1月こんだて表



練馬第三小学校

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食分 (kcal)	たんぱく 質(%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 金	コメッコハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 ジャが芋 ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	587	13.3	27.9	1.8
13 火	鶏南蛮うどん 牛乳 大学芋	とり肉 牛乳	米油 砂糖 うどん さつま芋 油 みずあめ 黒ごま	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ	600	13.4	29.1	2.1
14 水	白ネギピラフ 牛乳 鶏の香草パン粉焼き ジュリエンスープ	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ 豚肉	米 米油 バター パン粉 オリーブ油	ねぎ (一斉給食) にんじん コーン グリーンピース パセリ粉 にんにく 大根 キャベツ さやいんげん	634	20.6	32.8	2.7
15 木	ごはん 牛乳 四川豆腐 拌三絲 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし りんご	611	17.2	28.9	1.9
16 金	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 野菜のボン酢和え 味噌汁	牛乳 さわら 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま ジャが芋	白菜 きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ	572	18.9	25.3	2.5
19 月	りんごのヴァレーニエートスト 牛乳 ロシア風ザワークラウト ポルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 片栗粉 砂糖 米油 ジャが芋 米粉	りんご缶 りんごジュース レモン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ粉	657	14.6	38.1	2.5
20 火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え 味噌汁	牛乳 ホキ チーズ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ (卵なし) さつま芋	にんじん 白菜 きゅうり たまねぎ	600	17.3	31.5	2.5
21 水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の旨だれ炒め 大豆3兄弟味噌汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ みそ 寒天	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 はちみつ	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆 大根 レモン	627	17.7	30.4	2.4
22 木	こぎつねごはん 牛乳 干草焼き けんちん汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ジャが芋 ごんにゃく	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ ほうれん草 大根 ねぎ	647	18.5	33.1	2.9
23 金	豚キムチ丼 牛乳 ナムル あさりの韓国風スープ	豚肉 牛乳 とり肉 あさり わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ 小松菜 生姜 たけのこ	571	19.3	25.2	3.0
26 月	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 中華和え 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豚肉 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨 米油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら きゅうり 白菜 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	641	15.6	31.3	2.3
27 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 塩だれキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんじん ビーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	589	19.8	30.1	2.6
28 水	醤油ラーメン 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら たけのこ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン	578	16.7	23.2	2.5
29 木	ごはん 牛乳 魚の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 鮭 とり肉 ひじき さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 ごんにゃく 砂糖 米油 ジャが芋	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	581	23.6	25.7	2.6
30 金	ライス&ナン 牛乳 チキンカレー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 とり肉	ナン 米 米油 ジャが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン 小松菜	613	13.1	36.0	2.5

※ 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	607	17.3	30.1	2.5	318	87	2.3	188	0.33	0.37	12	5.0
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

12月使用農作物産地

にんじん(千葉)	たまねぎ(北海道)	にんにく(青森)	セロリ(静岡)	だいこん(練馬区)	キャベツ(東京)	ほうれん草(千葉)
じゃがいも(北海道)	小松菜(東京)	さつまいも(茨城)	長ねぎ(新潟)	生姜(茨城)	ビーマン(茨城)	りんご(長野)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、福島県産「ひとめぼれ」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

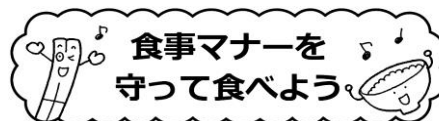
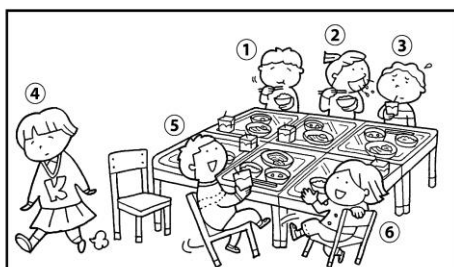


早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

クイズ

マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



食事のマナーは、相手へのおもいやりの気持ちがあらわれたものです。
食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

答え ②は口の中に食べ物が入ったままだをしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着けなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。