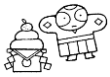

令和6年

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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	コメッコチキンカレー 牛乳 カリカリポテトサラダ	とり肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし きゅうり コーン	686	11.4	36.6	2.1
11	木	ごはん 牛乳 魚の南部焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 さわら 鶏ひき肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 白ごま 黒ごま ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	575	20.0	28.5	2.5
12	金	豆腐あんかけ丼 牛乳 青菜ののりあえ りんご	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 のり	米 米油 ごま油 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 白菜 にら 干ししいたけ 小松菜 もやし りんご	552	17.2	27.4	2.4
15	月	鮭ごはん 牛乳 五目きんぴら 呉汁	鮭 牛乳 豚ひき肉 とり肉 大豆 油揚げ みそ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん ごぼう さやいんげん 大根 たまねぎ 白菜	591	19.2	29.5	2.5
16	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 三色みそ炒め	牛乳 豚ひき肉 さつま揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん もやし 小松菜	577	14.6	25.9	1.8
17	水	ソース焼きそば ジョア おまけのパン（ジャム付） 野菜と豆腐のスープ	豚肉 ジョア 豆腐	中華めん 米油 コッペパン いちごジャム ごま油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 大根 グリンピース	584	16.7	22.7	3.2
18	木	他人丼 牛乳 和風ツナサラダ	豚肉 卵 牛乳 まぐろ	米 砂糖 米油	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	607	18.5	29.5	2.1
19	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ のり塩ポテト 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 マヨネーズ（エッグフリー） 砂糖 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん	619	17.7	32.0	2.7
22	月	チャーハン 牛乳 中華風甘酢和え ビーフンスープ	卵 焼き豚 なると 牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ビーフン	ねぎ にんじん グリンピース 白菜 きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ 小松菜	585	16.7	30.5	3.3
23	火	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 無限キャベツ 僧兵汁	牛乳 くじら肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ	589	20.7	28.7	2.5
24	水	ジャンバラヤ 牛乳 チキンヌードルスープ キャロットケーキ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 とり肉 卵	米 米油 砂糖 マーガリン じゃが芋 玄米マカロニ グラニュー糖 小麦粉 粉糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト缶 にんにく 生姜 キャベツ グリンピース レモン	854	11.5	33.0	3.2
25	木	ビビンバ 牛乳 韓国トックスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま トック	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ 小松菜	635	17.1	33.2	3.0
26	金	ソフトフランス 牛乳 キッシュフロレンティーヌ ブイヤベース風スープ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ たら えび いか	ソフトフランスパン 米油 じゃが芋 マヨネーズ（エッグフリー） 砂糖	たまねぎ ほうれん草 セロリー にんじん にんにく トマト缶	552	21.6	41.4	2.9
29	月	ガパオ風ライス 牛乳 ヤムウンセン タイ風ベジタブルスープ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 えび とり肉	米 米油 ごま油 春雨 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ もやし ねぎ たけのこ 白菜	622	16.7	33.9	2.9
30	火	塩ちゃんこうどん 牛乳 野菜の味噌和え みたらしだんご	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ	うどん 砂糖 ごま油 米油 白玉団子 片栗粉	にんじん キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ もやし きゅうり	535	15.8	26.2	2.0
31	水	豚丼 牛乳 白菜の浅漬け 味噌汁	豚肉 牛乳 厚揚げ みそ	米 しらたき 砂糖	たまねぎ 生姜 白菜 きゅうり にんじん かぼちゃ	566	18.0	24.5	2.9

※　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 (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	608	16.9	30.4	2.6	337	84	2.2	196	0.30	0.37	11	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	25	4.5以上

※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、青森県産「まっしぐら」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。

早ね 早おき 朝ごはん