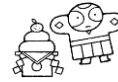


令和7年



# 1月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	曜日	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)
9	木	コメッコハヤシライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 米油	じゃが芋 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 キャベツ コーン 小松菜	610	12.9	28.2	1.9					
10	金	豆腐あんかけ丼 牛乳 青菜ののりあえ	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 いら 干しいたけ ほうれん草 もやし	560	18.1	28.6	2.4					
14	火	鶏南蛮うどん 牛乳 かみかみチップス	とり肉 牛乳	米油	砂糖 うどん さつま芋 片栗粉 油	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ れんこん	541	14.8	34.1	2.1					
15	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 三色みそ炒め くだもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ	米 米油	しらたき じゃが芋 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜 みかん	608	14.9	21.6	1.6					
16	木	ごはん 牛乳 魚の味噌煮 焼き 野菜のごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 ぶり みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖	米油 白ごま こんにやく 片栗粉	白菜 もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜	577	19.3	33.4	1.9					
17	金	はちみつレモントースト 牛乳 ベジタブルソテー チリコンカン	牛乳 ウインナー 豚ひき肉 大豆 チーズ	食パン	マーガリン はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋	レモン にんじん コーン キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく トマト缶 パセリ粉	615	16.3	38.2	2.9					
20	月	ソース焼きそば 牛乳 玉米湯 (ユイミータン)	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 卵	中華めん	米油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ粉	572	20.0	29.3	3.4					
21	火	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ 華風大根 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米	ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 白ごま	たまねぎ 生姜 干しいたけ グリンピース 大根 きゅうり 白菜 ねぎ にんじん	575	16.7	33.5	2.0					
22	水	焼きとりごはん 牛乳 きゅうりともやしの酢の物 味噌汁	とり肉 牛乳 油揚げ みそ	米	ざらめ みずあめ 米油 砂糖 さつま芋	生姜 ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん	621	15.7	28.0	2.7					
23	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	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	607	18.5	29.5	2.1					
24	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け 味噌汁 くだもの	牛乳 鮭 わかめ 油揚げ みそ	米	じゃが芋	白菜 きゅうり にんじん 生姜 たまねぎ りんご	548	19.3	21.2	2.4					
27	月	五色ごはん 牛乳 焼きししゃも 菜羹みそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米	米油 里芋 こんにやく 砂糖 じゃが芋	にんじん 大根 ねぎ	583	19.1	30.7	2.8					
28	火	コッパパン (ジャム付) 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ	コッパパン	いちごジャム 米油 マカロニ バター 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 小松菜 大根	652	16.6	40.2	3.3					
29	水	キーマカレー 牛乳 レモンドレッシングサラダ	豚ひき肉 牛乳 まぐろ	米	米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	586	14.4	30.9	2.6					
30	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 炒めナムル わかめスープ	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米	片栗粉 油 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま	にんにく もやし にんじん ほうれん草 ねぎ	656	15.4	34.2	2.7					
31	金	チキンライス 牛乳 野菜の田舎風スープ ぐりとぐらのカステラ	とり肉 牛乳 ウインナー いんげん豆 卵	米	米油 小麦粉 砂糖 はちみつ ざらめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 大根 キャベツ さやいんげん	712	13.8	29.3	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	601	16.5	30.8	2.5	318	83	2.0	195	0.28	0.38	11	4.9
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。

