

令和2年



1月献立表



練馬東小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
8	水	パプリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ		米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン		660	12.3
9	木	☆七草献立 七草みそうどん 牛乳 大学芋 りんご	鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳		うどん 米油 さつまいも 砂糖 みずあめ ごま		にんじん 干しいたけ 大根 かぶ 白菜 せり 小松菜 かぶ(葉) りんご		631	12.5
10	金	☆鏡開き献立 鮭ごはん 牛乳 じゃが芋とひき肉のピリ辛煮 白玉雑煮	鮭 牛乳 豚肉 鶏肉		米 麦 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 でん粉 白玉団子		レモン ねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 干しいたけ 白菜 小松菜		606	13.8
14	火	コッペパン 牛乳 魚のオニオンソース 野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳 さめ ベーコン 鶏肉 油揚げ		コッペパン でん粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 豆乳		たまねぎ キャベツ にんじん コーン しめじ 小松菜		605	19.1
15	水	高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 牛乳 野菜のあっさり和え	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 かつお節		米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 ごま		にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜		587	16.8
16	木	ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き かぶときゅうりの甘酢漬け 冬野菜と豚肉のごま炒め煮	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 厚揚げ		米 砂糖 米油 ごま ごま油		かぶ きゅうり にんじん 大根 白菜 干しいたけ		620	18.4
17	金	☆3年社会科見学 チキンライス 牛乳 野菜とコーンのスープ スイートポテト	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム		米 麦 バター 米油 さつまいも 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン 小松菜		648	10.9
20	月	チリドックパン 牛乳 ふわふわ卵スープ みかん	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 チーズ 卵		コッペパン 米油 砂糖 パン粉		にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜 みかん		619	16.7
21	火	ごはん 牛乳 かつおでんぶ 茎わかめサラダ ぶり大根	牛乳 かつお節 わかめ ぶり		米 砂糖 ごま 米油 ごま油		キャベツ にんじん コーン 大根 生姜 さやいんげん		624	16.7
22	水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ にら もやし きゅうり		630	15.7
23	木	ごはん 牛乳 とうふのまご焼 浅漬け 根っこ野菜のキムチ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ 油揚げ		米 米油 でん粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋 ごま		にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 かぶ かぶ(葉) 生姜 ごぼう 大根 キムチ(アレルギー-27品不使用) ねぎ		605	15.7
24	金	☆全国学校給食週間開始 【ロシア料理献立】 黒砂糖パン 牛乳 ベリメニ ボルシチ	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム		黒砂糖パン ぎょうざの皮 バター 米油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ にんにく レモン にんじん キャベツ トマトピューレ		637	17.4
27	月	【タイ料理献立】 マッサマンカレー 牛乳 ヤムウンセン	鶏肉 牛乳 えび		米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ピーナッツ 春雨		にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 ココナッツミルク レモン 赤たまねぎ にんじん きゅうり		672	13.0
28	火	【練馬大根たくあん献立】 練馬大根たくあんごはん 牛乳 さばの香味焼き 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ みそ		米 麦 ごま油 ごま 砂糖 米油 じゃが芋		たくあん 生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ		631	15.1
29	水	【アルジェリア料理献立】 シュガートースト 牛乳 フレンチドレッシングサラダ ハリラ	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆		食パン グラニュー糖 マーガリン 米油 砂糖 じゃが芋 大麦		キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく かぶ トマト缶 グリンピース		591	13.5
30	木	☆全国学校給食週間終了 【くじら料理献立】 ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 即席漬け 野菜のみそ汁	牛乳 くじら肉 みそ		米 米油 でん粉 小麦粉 じゃが芋		生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ		602	17.9
31	金	韓国風ちらし寿司 牛乳 焼きのり トックスープ みかん	豚肉 かまぼこ 牛乳 のり 鶏肉 卵		米 砂糖 ごま油 ごま トック		にんじん たくあん ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ みかん		625	14.3

※ 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17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	623	15.3	28.7	2.5	331	91	2.2	251	0.36	0.51	35	4.4
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



3学期が始まりました。今学期も安心安全な給食の提供を
心がけてまいります。今年もよろしくお願ひいたします。

