

令和3年



1月献立表



練馬東小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)			
8 金	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 七草汁 ☆七草献立	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 ごま 里芋	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 金時にんじん ゆず かぶ 小松菜 せり	621	15.6			
12 火	パプリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 ジャこと水菜のサラダ いちご	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 水菜 いちご	664	13.9			
13 水	ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き れんこん入りひじき煮 白菜のみそ汁	牛乳 たら ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ	米 米油 マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく 砂糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜 小松菜	595	16.5			
14 木	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	コッパン 米油 砂糖 パン粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 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	593	17.4			
15 金	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 冬野菜と豚肉のごま炒め煮	牛乳 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			
18 月	フレンチトースト 牛乳 麦入りミネストローネ フレンチドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 寒天	食パン 砂糖 バター 米油 ジャが芋 大麦	にんにく にんじん セロリー 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご缶 りんごジュース	624	13.8			
19 火	麦ご飯 牛乳 ムロアジのハンバーグ じゃがバターしょうゆ たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 ジャが芋 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	651	15.7			
20 水	マーボー豆腐丼 牛乳 キャベツのじゃこ炒め デコボン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 玉ねぎ いら 小松菜 キャベツ デコボン	637	17.1			
21 木	サイコロステーキライス 牛乳 グリーンサラダ 野菜ときのこのスープ ☆和牛献立	牛肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 砂糖	にんにく パセリ粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれん草	717	11.3			
22 金	親子うどん 牛乳 大学芋 りんご	鶏肉 卵 牛乳	でん粉 うどん 米油 さつま芋 砂糖 みずあめ ごま	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 りんご	668	13.2			
25 月	ゆかりごはん 牛乳 ぶり大根 野菜のごま和え ぼんかん ☆全国学校給食週間	牛乳 ぶり	米 麦 ごま 砂糖	大根 生姜 さやいんげん もやし にんじん キャベツ ぼんかん	626	16.2			
26 火	メープルトースト 牛乳 白菜のクリームスープ わかめと野菜のサラダ ☆全国学校給食週間	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	食パン マーガリン メープルシロップ 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	624	12.2			
27 水	牛丼 牛乳 ジャコ入り小松菜のおひたし 油揚げと野菜のみそ汁 ☆全国学校給食週間	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ジャが芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	711	13.3			
28 木	大豆入りドライカレー 牛乳 大根サラダ いちご ☆全国学校給食週間	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ 大根 きゅうり いちご	645	13.8			
29 金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 糸寒天のサラダ ジャが芋のみそ汁 ☆全国学校給食週間	牛乳 くじら肉 寒天 わかめ みそ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	631	17.2			

※ 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 (%)	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	642	15.0	31.1	358	96	2.3	250	0.36	0.52	38	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	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いいたします。

