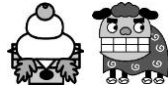


令和4年



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	12歳未満 (kcal)	12歳未満 (%)
11 火	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 ☆お正月献立	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 バン粉 砂糖 ごま 白玉団子	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 金時にんじん ゆず 白菜 小松菜	618	16.0
12 水	七草みそうどん 牛乳 大学芋 みかん ☆七草献立	鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳	うどん 米油 さつま芋 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) みかん	616	13.2
13 木	パブ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 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	619	13.1
14 金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 浅漬け 根っこ野菜のキムチ汁	牛乳 さば 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	生姜 にんにく 白菜 かぶ にんじん かぶ(葉) ごぼう 大根 キムチ(7月1日~27日不使用) ねぎ	546	17.8
17 月	チリドックパン 牛乳 ふわふわ卵スープ ぼんかん	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 バン粉	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 ぼんかん	556	18.3
18 火	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	596	20.2
19 水	ひじきごはん 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 吉野汁 いちご	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 みそ かまぼこ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 でん粉 焼きふ	ごぼう にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 いちご	569	13.5
20 木	コッペパン 牛乳 かじきのオニオンソース 野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳 かじき ベーコン 鶏肉 油揚げ 豆乳	コッペパン でん粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン しめじ 小松菜	581	18.1
21 金	親子丼 牛乳 茎わかめサラダ りんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン りんご缶 りんごジュース	604	15.8
24 月	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし きゅうり りんご	594	14.7
25 火	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢あえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 卵 みそ わかめ	米 米油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜	575	16.4
26 水	きなこ揚げパン 牛乳 練馬大根ポトフ もやしとコーンのサラダ	きなこ 牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー	ねじりパン グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ もやし ほうれん草 コーン	587	15.0
27 木	わかめごはん 牛乳 さわらのごまピリ辛焼き 和風サラダ 白菜汁	わかめ 牛乳 さわら 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 大根 干しいたけ 白菜 小松菜	541	17.8
28 金	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 白菜のぼん酢和え 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 くじら肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 米油 でん粉 小麦粉 砂糖	生姜 白菜 にんじん 小松菜 レモン ゆず ねぎ	574	20.3
31 月	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこと水菜のサラダ いちご	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	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 キャベツ もやし 水菜 いちご	601	16.4

※ 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 (中学年)	585	16.4	31.3	2.6	341	87	2.2	203	0.26	0.44	17	5.4

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。



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掛けてまいります。今年もよろしくお願いたします。

