



1月の献立表


令和4年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
10	火		始業式					
11	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 おしるこ ★鏡開き★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あずき	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら もち コーンスターチ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	642 24.3	魚介類
12	木	○	古代米赤飯 しらす入り卵焼き 野菜と鶏肉のうま煮	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすほし とり	こめ くらまい こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん たけのこ ごぼう	595 25.5	豆・豆製品
13	金	○	野菜たっぷりうどん チーズポテト 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チーズ	うどん さとも さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ さやいんげん コーン みかん	549 23.5	海藻類
16	月	○	麦ごはん 魚の煮付け きゃべつ炒め なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお ちりめんじゃこ とうふ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも こめあぶら	しょうが キャベツ にんじん ピーマン なめこ ねぎ だいこん こまつな	552 27.6	種実類
17	火	○	ジャンバラヤ 白身魚のマヨコーン焼き 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ホキ ぶたにく ウィナー いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン ピーマン (あか・き) パセリ にんじん かぶ キャベツ	622 29.3	小魚類
18	水	○	ごはん のりの佃煮 凍り豆腐の卵とじ ごまポテト	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく こおりとうふ たまご あおのり	こめ さとう こんにゃく じゃがいも しろすりごま	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	566 25.4	緑黄色野菜
19	木	○	ミルクパン 手作りりんごジャム ホワイトシチュー 青菜のソテー	ぎゅうにゅう とり だいち クリーム	ミルクパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	りんごかんづめ りんごジュース たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな にんにく	595 22.5	海藻類
20	金	○	麦ごはん 五目汁 鶏肉とコーンのあげ煮	ぎゅうにゅう とり とうふ なた	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	565 25.4	小魚類
23	月	○	ルーローハン わかめと豆腐のスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな みかん	622 23.8	きのこ類
24	火	○	ひつまぶし 里芋の田楽 じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう うなぎかばやき のり わかめ ちりめんじゃこ みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら さとも かたくりこ	ねぎ みつぼ だいこん にんじん キャベツ	589 25.3	緑黄色野菜
25	水	○	コメッコカレーライス キャロットサラダ 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし こまつな オレンジジュース	628 20.4	小魚類
26	木	○	大豆入りひじきごはん きりたんぼ汁 ほっけの文化干し	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいち ほっけ	こめ(うるち・もち) こめあぶら こんにゃく さとう きりたんぼ	ごぼう にんじん しめじ だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな せり	595 30.0	その他の野菜
27	金	○	ごはん 鮭のサンギ キャベツの浅漬け どさんこ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン ねぎ こまつな	578 27.7	豆・豆製品
30	月	○	レーズンパン スコッチプロス シェーパーズパイ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく レンズまめ チーズ とりにく	ぶどうパン こめあぶら さとう マッシュポテト バター おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー トマトピューレ セロリー キャベツ	556 24.0	果物
31	火	○	マーボー豆腐丼 塩ナムル 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ いら もやし こまつな いちご	593 26.3	魚介類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

★学校給食週間メニュー★

- 24日 ひつまぶし (愛知県)
- 25日 練馬区内産人参一斉給食
- 26日 きりたんぼ汁 (秋田県)
- 27日 鮭のサンギ・どさんこ汁 (北海道)
- 30日 シェーパーズパイ・スコッチプロス (イギリス)



《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月分平均	590	25.4 (17.2)	18.6(28.5)	349	2.3	93	297	0.41	0.52	30	2.5	6.6