

1月の献立表

令和5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		
9	火		始業式 給食なし					
10	水	○	古代米赤飯 松風焼き 七草汁 ★新年の献立★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく みそ とりにく かまぼこ	こめ むぎ くるまいごま パンこ かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん はくさい かぶ	557 24.9	まめ 豆・豆製品
11	木	○	五目うま煮丼 おしるこ ★鏡開き献立★	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると あずき	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご かたくりこ コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	613 23.2	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
12	金	○	ひき肉とごぼうピラフ 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 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 マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも	にんにく にんじん ごぼう ピーマン コーン たまねぎ かぶ キャベツ	596 26.4	きのこ類
15	月		振替休業日					
16	火	○	ごはん しらす入り卵焼き きんぴら なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすぼし とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん だいこん なめこ ねぎ こまつな	556 23.6	かいそうい 海藻類
17	水	○	麦ごはん シャーレン豆腐 ぱりぱりワンタンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな	600 26.4	いも類
18	木	○	豆乳クリームスパゲティ ガーリックソテー 果物(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ りんご	614 23.4	ぎょかいりい 魚介類
19	金	○	練馬大根たくあんごはん さばのおろしソース 五目汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめサラダゆ ごま さとう かたくりこ こんにやく	たくあん だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな	561 23.9	いも類
22	月	○	きびごはん ししゃも青のり焼き 野菜と生揚げの煮物	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ きび ごま こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん だいこん さやいんげん	595 27.3	くだものいりい 果物類
23	火	○	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁 ★埼玉県の料理★	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりどうふ きざみこんぶ おから ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こんにやく さといも かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ はくさい だいこん	589 20.4	こぎかなるい 小魚類
24	水	○	コメッコカレーライス キャロットサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ 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 こまつな もやし オレンジジュース みかんかん	633 19.5	まめ 豆・豆製品
25	木	○	パンプキンパン シェーパーズパイ スコッチブロス ★イギリスの料理★	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	パンプキンパン こめあぶら さとう マッシュポテト バター おしむぎ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー キャベツ	577 24.5	かいそうい 海藻類
26	金	○	ごはん 魚のにんにくみそ焼き 夕焼けポテト かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご	こめ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな	568 26.2	そのたのやさい その他の野菜
29	月	○	ごはん 鮭のサンギ あさ漬け どさんこ汁 ★北海道の料理★	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	こめ こめこ 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 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな	580 27.7	こぎかなるい 小魚類
30	火	○	ルーローハン ワンタンスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ワンタンのかわ 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	665 24.3	まめ 豆・豆製品
31	水	○	食パン 手作りりんごジャム ボルシチ 青菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ クリーム	しょくパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも	りんごかんづめ りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ ブロッコリー コーン こまつな	562 23.5	ぎょかいりい 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。

1月24日(水)は練馬区内産にんじんの一斉給食の日です

キャベツ・大根に続き、今月はにんじんです。練馬区の畑で収穫されたにんじんを区内の小・中学校の給食でいただきます。

《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	591	24.3 (16.5)	19.9(30.4)	327	2.2	88	263	0.41	0.52	27	2.5	6.1