



1月の献立表



令和6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 kcal たんぱく質 g
				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	木	○	カレーライス みずな キャベツと水菜のサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みずな コーン	601 20.1
10	金	○	かがみびら こんだて 鏡開き献立 おうごんせきはん まつかぜ や 黄金赤飯 松風焼き とり ぞう に ふう しらたま じる 鶏ガラ雑煮風白玉汁	あずき ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ とりにく	こめ もちごめ さつまいも くろごま こめこ パンこ さとう しろうごま しらたまだんご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん はくさい ほししいたけ みつば	553 25.3
14	火	○	わかめごはん いかの照り焼き はくさい あぶら あ する 本 こめ こ 白菜と油揚げのみそ汁 米粉ドーナツ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう こめこ あぶら きびぎとう	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう	573 24.1
15	水	○	しょうゆラーメン だいがく 大学いももち	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ラード さとう ごまあぶら さつまいも かたくりこ くるごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	532 20.1
16	木	○	ごはん キムムッチ (韓国風のりふりかけ) て づく ぎょうざ くき ちゅうか 手作りジャンボ餃子 茎わかめの中華スープ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく とりにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう しろうごま こめこ ぎょうざのかわ	にんにく ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ にんじん もやし	585 23.5
17	金	○	ターメリックピラフ ラザニア風米粉グラタン かぶのスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ベーコン	こめ こめぬかあぶら マカロニ こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ トマトピューレ トマトペースト セロリー かぶ	643 26.4
20	月	○	はいが こまつな ふう 胚芽パン 小松菜のキッシュ風 オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご クリーム チーズ ベーコン	はいがパン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな パセリ	537 24.8
21	火	○	かつおめし おでん くだもの 果物(みかん)	かつお ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん	こめ さとう しろうごま こんにゃく じゃがいも	しょうが こねぎ にんじん だいこん みかん	478 22.9
22	水	○	ねり まく さん しお ぶたどん 練馬区産ねぎの塩豚丼 キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく にんじん もやし ねぎ (じば) しょうが キムチ(アル不使用) はくさい チンゲンサイ ねぎ	559 23.5
23	木	○	はつがげんまい 本 ツナカレーコロツケ コールスローサラダ ごもく じる 五目汁	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく とうふ	こめ はつがげんまい じゃがいも こめぬかあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン だいこん たけのこ ねぎ こまつな	589 20.7
24	金	○	むぎ さけ しお や 麦ごはん 鮭の塩焼き タイムスリップ給食 こまつ な えいよう する 小松菜のおひたし 栄養みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう	こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ	459 25.8
27	月	○	あきた けん 秋田県 ごはん ししゃものから揚げ きりたんぽ汁 焼きりんご	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ あぶら かたくりこ こめこ きりたんぽ グラニューとう とうにゅうバター	しょうが にんじん ごぼう はくさい だいこん まいたけ ねぎ りんご レーズン	559 20.1
28	火	○	とり どん ごもく じる 鶏そぼろ丼 五目汁 こめ こ 米粉のコーンカップケーキ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ なたねあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にら にんじん だいこん こまつな コーン	649 21.3
29	水	○	キムタクごはん さわら しお こうじ や 鯖の塩麹焼き ちんげんさい もの こんさい じる 青梗菜のあえ物 根菜のごま汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりにく あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら こんにゃく しろうごま (ねり)	キムチ(アル不使用) ねりまたくあん はくさいチンゲンサイ にんじん えのきたけ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	606 31.3
30	木	○	とう ふ ぶたにく どん だいず はるさめ 豆腐と豚肉のあんかけ丼 大豆もやしの春雨サラダ くだもの 果物 (いちご)	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま はるさめ	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 もやし こまつな いちご	530 23.9
31	金	○	こくさん こむぎ て づく 国産小麦パン 手作りみかんジャム とりにく 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 ガーリックサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こくさんこむぎこパン さとう コーンスターチこめぬかあぶら じゃがいもバター こむぎこ マカロニ	みかんかん オレンジジュース にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな コーン にんにく	578 22.1

*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。※給食回数16回
*日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、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価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	564	16.6	31.4	2.6	336	85	1.9	215	0.27	0.44	15	4.8