

日	曜日	1月献立表					令和4年度 練馬区立田柄第二小学校								エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
		行事・食育	飲み物	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血や肉を作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる 緑黄色野菜	体の調子をととのえる 淡色野菜	熱や力のもとになる 炭水化物	熱や力のもとになる 脂質			
11	水	給食開始 鏡開き	牛乳	赤飯	鶏肉のてりやき	三色和え	白玉雑煮	あずきとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうがもやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめもちこめ しらたまんこ		610	18.0	
12	木	図書 コラボ	牛乳	給食番長 わんぱく小学校のおいしいカレーライス	コールスローサラダ	果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ コーン くだもの	こめ じゃがいも こめ ざらめ さとう	こめあふら	637	11.1		
13	金		牛乳	牛丼	キャベツとじゃこの和え物	すまし汁	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすまし	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ ただのこ キャベツ だいこん えのきだけ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	こめあふら こまあふら	578	16.1		
16	月		牛乳	ジャージャー麺		フルーツポンチ	がたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあふら こまあふら	589	15.6		
17	火	↑ いろいろな種類のみそを食べ比べしよう	牛乳	発芽玄米ごはん	いかと大豆のんにく醤油揚げ	酢の物	練馬みその味噌汁	いか だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぶ(は) にんじん こまつな	にんにく きゅうり かぶ しめじ	こめ げんまい かたくりこ じょうしんこ さとう じゃがいも	あふら	573	19.7	
18	水		牛乳	麦ごはん	ジャンボシューマイ	ピリ辛もやし	麦みその味噌汁	がたひきにく だいず とうふ あふらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ れんこん ただのこ ほししいたけ しょうがもやし はくさい	こめ おおむぎ かたくりこ しゅうまいのかわ さとう さつまいも	こまあふら しるこま	612	15.0	
19	木		牛乳	★愛知県の料理 豚ネギ塩の混ぜごはん		★豆みその味噌汁	★鬼まんじゅう	がたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こねぎ こまつな	しょうが にんにく えのき たけ なめこ	こめ さとう さつまいも こむぎ こめこ	こめあふら	598	14.0	
20	金		牛乳	わかめごはん	ぶり大根	ブロッコリーのおかか和え	玄米みその味噌汁	ぶり あふらあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん しょうが えのきだけ	こめ さとう さいとも		600	19.5	
23	月		↑ 学校給食の歴史を知ろう	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き	きんぴら大根	すいとん	さけ がたにく あふらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん	こめ おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく さいとも	こめあふら	578	19.2
24	火	牛乳		コッパパン	ポテトコロッケ	キャベツのマリネ	豆乳コーンスープ	がたひきにく だいず とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	こくさんこむぎこパン じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう こめこ	こめあふら あふら	619	17.3	
25	水	牛乳		★練馬区一斉給食(練馬人参を使った給食) えびピラフ	★練馬人参たっぷりポトフ	★練馬人参のケーキ	えび ウイナー だいず	ぎゅうにゅう クリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	こめあふら バター	623	12.9		
26	木	牛乳		麦ごはん	麻婆豆腐	白菜スープ	果物	がたひきにく だいず とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい もやし くだもの	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こめあふら こまあふら	625	15.6	
27	金	牛乳		★世界の料理(タイ) ★ガパオライス 白玉焼き添え	★yamunsen(春雨サラダ)	ビーフンスープ	がたひきにく だいず たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん いら	にんにく たまねぎ ただのこ きゅうり レモン しょうが	こめ おおむぎ さとう ほるさめ じゃがいも ピーマン	こめあふら こまあふら	590	16.7		
30	月	かみかみ 献立	牛乳	鶏ごぼうごはん	ししゃものみりん焼き	はりはり漬け	厚揚げ豚汁	とりにく だいず あふらあげ がたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも さきみこんぶ	にんじん	ごぼう きりほしだいこん だいこん しめじ ねぎ	こめもちこめ さとう こんにゃく	こめあふら	631	18.8	
31	火		牛乳	米粉のハヤシライス	カラフルサラダ	ビーンズスープ	がたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトビューレ あかピーマン	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり えだまめ	こめ こめ ざらめ じゃがいも	こめあふら	617	16.2		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。  
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。  
 ※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



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	605	16.3	28.5	2.4	334	98	2.4	207	0.28	0.38	16	6.2