

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	むぎごはん 牛乳 高野豆腐入り五目玉子焼き いそあえ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん キャベツ	567	18.1	31.9	2.4			
3火	ごめくごはん 牛乳 しょうがやいかにの生姜焼き 豚汁	とりくに あぶらあげ ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	563	22.5	29.9	2.4			
4水	チキンとあさりのパエリア ねり丸キャベツのポトフ キャベキー	あさり とりくに ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン	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 ビーマン あかビーマン キャベツ(練馬区産)	638	13.5	29.8	1.9			
5木	ジュージャー種 フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しるごま アセロラジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん レモン	553	16.7	31.1	2.3			
6金	ソースカツ丼 牛乳 キャベツの塩昆布あえ こしね汁	とりくに ぎゅうにゅう しょうごんぶ みそ	こめ こめこパンこ あぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	594	15.9	31.5	2.4			
9月	ピラフ 牛乳 ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりくに ひよこめ たまご ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ビーマン キャベツ パセリ	572	16.1	29.6	2.4			
10火	むぎごはん 牛乳 いわしの梅干煮 じゃが芋のきんぴら 大根の味噌汁	ぎゅうにゅう こんぶ いわし あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく こめぬかあぶら しるごま	うめ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ キャベツ	562	16.5	25.9	2.4			
11水	じゃーじゃーうどん 味噌豆腐丼 牛乳 もやしの中華スープ	みそ あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 キャベツ もやし	572	15.9	31.8	2.5			
12木	むぎごはん 牛乳 鶏の甘辛味噌炒め みそしる 美だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう とりくに みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく あかビーマン キャベツ ビーマン ねぎ だいこん	576	16.5	32.3	2.4			
13金	きな粉揚げパン 牛乳 ポークシチュー 冷菓みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	むえんパン さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん	603	15.9	36.1	2.3			
16月	むぎごはん 牛乳 高野豆腐の酢豚風 肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたひきにく	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ ねぎ はくさい	662	15.2	31.9	2.5			
17火	セサミパン 牛乳 ツナポテグラタン ソーセージと野菜のスープ	ぎゅうにゅう まくらかん チーズ ワインナー	セサミパン じゃがいも こめあぶら こめこ こめぬかあぶら	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー キャベツ こまつな	609	17.9	44.0	2.9			
18水	しんごぼうの混ぜごはん 牛乳 野菜のうま煮 なめこ汁 あじさいゼリー	とりくに ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん しめじ だいこん ほししいたけ なめこ ねぎ ぶどうジュース	554	14.4	22.9	2.4			
19木	ナシゴレン 牛乳 パセリポテト	とりくに えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ビーフン じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン キャベツ こまつな パセリ	573	16.4	25.0	2.1			
20金	むぎごはん 牛乳 鮭の西京焼き 野菜の炒り煮 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ とりくに わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらたまこ じゃがいも	しょうが ねぎ だいこん しめじ にんじん こまつな	576	18.5	23.0	2.5			
23月	むぎごはん 牛乳 れんこん生揚げバーグ 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき とりくに	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく	れんこん こねぎ だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	605	19.0	38.7	2.4			
24火	ひじきごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと小松菜の味噌トレサラダ	とりくに ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも(練馬区産) かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	571	13.8	27.4	2.1			
25水	ハヤシライス 牛乳 カリカリ油揚げサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	564	16.3	30.8	2.0			
26木	えだまめごはん 牛乳 もやしのごま和え 豚肉と根菜の味噌汁	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ こめこ しるすりごま じゃがいも	えだまめ しょうが もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	571	15.5	28.2	2.3			
27金	おやこどん 牛乳 親子丼 牛乳 アンデスメロン	とりくに たまご ぎゅうにゅう みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ メロン	588	16.3	24.8	2.0			
30月	たかな高菜チャーハン 牛乳 豆腐シューマイ タイビーエン	とりひきにく ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると えび いか うずらのたまご	こめ ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ	しょうが たがなづけ たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし たけのこ ねぎ	568	18.8	28.4	2.3			

※ 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21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	583	16.6	30.3	2.3	333	91	2.2	214	0.26	0.45	18	6.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



＜今月の給食目標＞

せいけつ きつ
清潔に気を付けて 食事をしよう