

1がつ こんだてひょう							主な材料とその働き						栄養量			
1月24日~30日 全国学校給食週間							練馬区立光が丘四季の香小学校						エネルギー	たんぱく質		
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		(kcal)	(%)	
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
10	水	きゅうしょくかいし 6ねんせいリクエスト	○	☆ハヤシライス		あげじゃがサラダ		豚肉	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめじゃが芋 はちみつ	米油 ★バター	629	13.1	
11	木	おせちりょうり ななくさこんだて	○	しんしゅんおこわ	ぶりのてりやき	こうはくなます	ななくさじるふう	小豆 ★ぶり とり肉 ★かまぼこ	★牛乳	にんじん かぶ(葉) せり	枝豆 生姜 大根 ゆず かぶ	米 もち米 きび 砂糖 片栗粉 里芋		585	18.7	
12	金		○	わかめごはん	にくじゃが	きりぼしときゅうりの ごますあえ	くだもの	豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり くだもの	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白すりごま	623	13.9	
15	月		○	おろしぶたどん			ぐたくさんみそじる	りんごゼリー	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 アガー	にら にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ りんごジュース	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米油	633	15.0
16	火	6ねんせいリクエスト	○	☆シュガートースト	はくさいのクリームに	ツナサラダ		とり肉 ★まぐろ缶	★牛乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー 白菜 キャベツ きゅうり コーン	★食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	★マーガリン 米油 ★バター ごま油	634	13.9	
17	水		○	あおだいずごはん	ししゃものみりんやき	やさいのすみそあえ	ちくわぶじる	大豆 みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 ちくわぶ	米油	592	18.0	
18	木	6ねんせいリクエスト	○	あんかけやきそば		☆あおのり ポテトビーンズ	くだもの	豚肉 えび 大豆	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 ★りんご	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	614	17.0	
19	金		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	こんさいのみそじる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ とり肉 みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油	603	17.4	
22	月	6ねんせいリクエスト	○	むぎごはん	☆いかのチリソース	やさいのナムル	かんとんスープ	★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ もやし たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 米油	600	17.4	
23	火		○	むぎごはん	あつあげのカレーに	カリカリじゃこサラダ		厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ 枝豆 きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	610	17.7	
24	水	ねりまくさんにんじん いっせいきゅうしょく	○	キャロットライス	チキンソテー	ブロッコリーサラダ	ベジタブルスープ	とり肉 ハム ベーコン	★牛乳	にんじん(地場) ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	★りんご キャベツ たまねぎ コーン	米 砂糖	米油	576	16.5	
25	木	しょうわの きゅうしょく	○	ごはん	くじらのたつたあげ	キャベツの あまみそがけ	けんちんじる	くじら肉 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 米油	607	18.1	
26	金	ブックきゅうしょく こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	シェパーズパイ		クリームスープ	豚ひき肉 とり肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ 白菜 コーン セロリー	★国内産小麦粉パン じゃが芋 小麦粉	★バター 米油	627	16.2	
29	月	みやざきけんの きょうどりょうり	○	とりめし	ちくわのいそべあげ		かねんしゅい	とり肉 ★竹輪 油揚げ	★牛乳 青のり	にんじん	生姜 ごぼう 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 さつま芋 片栗粉	米油	651	14.9	
30	火	せかいのりょうり ~かんこく~ 5ねんせい しゃかいかけんがく	○	ピビンバ			たまごとやさいの スープ	くだもの	豚ひき肉 油揚げ とり肉 ★卵	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし たけのこ しめじ ねぎ くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	556	17.5
31	水		○	むぎごはん	さばのこうみやき	やさいのおかかあえ	みそすいとんじる	★さば ★かつお節 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	米油	619	17.6	

※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。
 ※果物はみかん、りんご、いちごを予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。
 ※☆の付いている献立は、6年生のリクエストです。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

1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	610	16.4	32.0	2.5	342	89	2.3	232	0.29	0.46	18	6.0