

令和8年

1月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
9	金	七草 七草入り肉うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 米油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ かぶ(葉) ねぎ セリ	659	18.5	37.8
13	火	ドライカレーライス 牛乳 野菜とウィンナーのソテー フルーツポンチ 6年生リクエスト	豚肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳 ウィナー	米 パター 米油 砂糖 片栗粉 みずあめ スイーツこんにやく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト缶 もやし レーズン ビーマン 小松菜 しめじ みかん缶 パインアップル缶	656	13.6	27.4
14	水	練馬区の一斉給食(ねぎ) 焼き鶏丼 牛乳 からし和え けんちん汁	鶏肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	たまねぎ ねぎ(地場) 生姜 小松菜 キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	616	17.7	31.9
15	木	小豆ごはん 牛乳 小正月 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます むらくも汁	小豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま 砂糖 米油 片栗粉	ゆず 大根 金時にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	603	17.4	30.1
16	金	シュガーパタートースト 牛乳 チリ・コン・カン ハニーサラダ 6年生リクエスト	牛乳 豚肉 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ セロリー キャベツ きゅうり	609	13.8	45.8
19	月	奄美の鶏飯 牛乳 野菜の和え物 さつま芋もち 6年生リクエスト	鶏肉 卵 牛乳	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれん草	570	14.6	24.0
20	火	ごはん 牛乳 千草焼き ごま和え 豚じゃが味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 小松菜 もやし ねぎ	603	18.0	32.5
21	水	ごはん 牛乳 家常豆腐 かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり	622	18.1	34.0
22	木	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 里芋とごぼうの味噌汁 白玉ぜんざい	牛乳 さば 厚揚げ みそ 小豆	米 砂糖 里芋 トック	生姜 ねぎ ごぼう 大根 小松菜	673	17.1	25.3
23	金	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 卵 鶏肉 さつま揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	661	17.8	31.3
26	月	学校給食週間～明治22年の給食 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き すいとん キャベツのごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 ごま 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	597	19.3	25.8
27	火	学校給食週間～昭和40年代の給食 コッペパン いちごジャム 牛乳 カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし キャベツ	597	14.8	36.2
28	水	学校給食週間～地産地消献立 ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	牛乳 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン 小松菜 さやいんげん 白菜 大根	629	13.3	32.9
29	木	学校給食週間～世界の料理～韓国 ビビンバ 牛乳 トックスープ ココアムース	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 トック ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし たまねぎ 小松菜 白菜 キムチ 水菜	651	14.0	35.0
30	金	学校給食週間～昭和50年代の給食 ごはん 牛乳 鯨のマリアナソース カリカリ油揚げのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	生姜 にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	618	17.7	26.5

※ 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15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	624	16.4	31.8	2.5	328	89	2.3	213	0.27	0.45	15	5.3