



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
日	曜	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 竹輪の磯辯揚げ	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
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	豚肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳 ウィンナー	米 バター 米油 砂糖 片栗粉 みずあめ スイーツこんにゃく	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 ピーマン 小松菜 しめじ みかん缶 パインアップル缶
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 こんにゃく 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
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 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
16	金	シュガーバタートースト 牛乳 チリ・コン・カン ハニーサラダ	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 プロッコリー 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
19	月	6年生リクエスト 奄美の鶏飯 牛乳 野菜の和え物 さつま芋もち	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
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
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 干ししいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり
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
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 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 干ししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん
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
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
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
29	木	学校給食週間～世界の料理～韓国 ビビンバ 牛乳 トッケスープ 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 せんまい にんじん もやし たまねぎ 小松菜 白菜 キムチ 水菜
30	金	学校給食週間～昭和50年代の給食 ごはん 牛乳 鯖のマリアナソース 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

※ 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