



1月の献立

令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
11 火	七草入り肉うどん 牛乳 竹輪の天ぷら くだもの(はれひめ)	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 ねぎ 大根 大根の葉 かぶら かぶらの葉 にんじん せり はれひめ	680	18.1	36.8	11日(火) 七草入り肉うどん 春の七草にちなんで、せりや、大根菜などを使ったうどんを作ります。
12 水	ドライカレーライス ミルクコーヒー 大豆とポテトの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	レンズ豆 青のり 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト ミルクコーヒー	米 パター 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	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 レーズン ビーマン もも缶 りんご缶 洋梨缶	736	15.9	23.4	14日(金) 小豆ごはん 小正月に食べる小豆がゆにちなんで、小豆ごはんを出します。
13 木	ごはん 牛乳 千草焼き ごぼうとれんこんのきんぴら じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん ねぎ	638	18.1	33.0	6年生リクエスト給食 今月はこちら！ 17日(月) ココア揚げパン
14 金	小豆ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます むらくも汁	小豆 牛乳 ぶりの 油揚げ 豆腐 卵	米 もち米 ごま 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく	大根 れんこん にんじん ゆず たけのこ えのきだけ 白菜 小松菜 ねぎ	635	18.1	32.6	20日(木) ヘルシーハンバーグ & いちご
17 月	ココア揚げパン 牛乳 肉団子入り中華スープ ごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 卵	ねじりパン 砂糖 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	たまねぎ にんじん 生姜 ねぎ たけのこ 小松菜 もやし 白菜 干しいちご キャベツ	579	15.1	44.9	21日(金) ジャンボ揚げぎょうざ
18 火	担々めん 牛乳 わかめサラダ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 干しいちご たけのこ もやし 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	630	16.3	28.9	24日(月)～ 30日(日)は 学校給食週間です *****
19 水	ごはん 牛乳 豆豉の南蛮漬 野菜の和え物 五目呉汁	牛乳 あじ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油	ねぎ 赤ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 コーン ごぼう 大根 白菜	585	16.1	28.9	24日(月)～ 30日(日)は 学校給食週間です *****
20 木	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮 くだもの(いちご)	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 卵 鶏肉 さつまいも とうもろこし	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 干しいちご 葉ねぎ さやいんげん 大根 いちご	671	17.7	30.8	24日(月) 明治33年 最初の給食メニューを一部再現しました。
21 金	ワカメごはん 牛乳 炒めナムル ジャンボ揚げぎょうざ トックスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 米油 牛乳 豚肉 鶏肉 砂糖 ごま トック	にんにく 生姜 干しいちご にら キャベツ ねぎ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 白菜 キムチ 水菜	638	14.2	34.0	25日(火) 昭和40年頃の給食
24 月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 野菜の生姜しょうゆ和え のっぺい汁	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉	キャベツ にんじん 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	581	19.5	29.1	26日(水) 昭和50年頃の給食 当時良く食べられていたという鯨肉を使います。
25 火	コッパパン 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	コッパパン 小麦粉 パター いちごジャム 米油 ごま油 春雨 じゃが芋 砂糖 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	611	14.7	35.4	27日(木) 地産地消の給食 練馬大根のたくわん漬けを使用したごはんのほか練馬区産の野菜をたくさん使用します。
26 水	ごはん 牛乳 鯨のマリアナソース ごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま	生姜 白菜 小松菜 もやし たまねぎ かぼちゃ ねぎ	590	17.8	23.8	28日(金) 世界の料理 今回は、チュニジアの料理「ブリック」に挑戦します。
27 木	たくあんごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ	しらす干し のり 牛乳 鶏肉	米 米油 ごま ごま油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	たくあん 生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	661	13.6	33.8	*****
28 金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 フリック ベーコンと白菜のスープ くだもの(ぼんかん)	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 まぐろ缶 とうもろこし ベーコン	米 米油 砂糖 パター しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん ごぼう パセリ粉 たまねぎ 白菜 小松菜 ぼんかん	634	13.4	34.8	*****
31 月	牛肉入りすき煮丼 牛乳 野菜の磯辺和え 花みかん	牛肉 豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 みかん	631	16.2	29.4	*****

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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)
今月の平均	633	16.3	31.9	2.6	343	91	2.4	229	0.28	0.44	20	5.8

(栄養価の記載について)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク