



1月の献立

令和4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 水 | 七草入り肉うどん 牛乳 竹輪の天ぷら 果物(紅まどんな) | 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 大根の葉 かぶ かぶの葉 ねぎ せり 紅まどんな | 622 | 17.7 | 37.0 | 11日(水) 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 木 | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 パリパリサラダ | 豚肉 豆腐 牛乳 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 | 生姜 にんにく ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん いら 大根 たけのこ きゅうり 干ししいたけ | 580 | 15.1 | 27.9 | 13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 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 米油 片栗粉 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 | 620 | 18.3 | 33.2 | 6年生リクエスト給食 今月はこちら! 12日(木) パリパリサラダ 16日(月) ココア揚げパン 19日(木) ハンバーグ&いちご 20日(金) わかめごはん ジャンボ揚げぎょうざ |
| 16 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 | 油 ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま | たまねぎ にんじん 生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし | 579 | 15.1 | 44.9 | 24日(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 17 火 | ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬 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(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 18 水 | ドライカレーライス ミルクコーヒー 炒めナムル フルーツポンチ | 豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 コーヒー牛乳 | 米 バター 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま スイーツこんにゃく みずあめ | 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 みかん缶 バイナップル缶 | 699 | 15.0 | 22.4 | 24日(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 19 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 さつま揚げ うすら卵 | 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 大根 葉ねぎ れんこん ごぼう 干ししいたけ さやいんげん いちご | 684 | 17.5 | 30.3 | 24日(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 20 金 | わかめごはん 牛乳 トックスープ ジャンボ揚げぎょうざ | 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 トック ごま | にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ いら ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ 水菜 | 610 | 14.1 | 32.6 | 24日(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 23 月 | ビビンバ 牛乳 ワカメスープ ココアムース | 豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ アガー 生クリーム | 米 米油 春雨 砂糖 ごま油 | 生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ ねぎ | 631 | 14.6 | 38.4 | 24日(火)~ 30日(月)は 学校給食週間です |
| 24 火 | ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 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 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 | 607 | 18.6 | 24.3 | 25日(水) 地産地消の給食 練馬大根のたくわん漬け を使用したごはんと、練 馬産野菜をたくさん使っ たサラダを作ります。 練馬区産のにんじんの一 斉給食日です。 |
| 25 水 | 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 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 | 660 | 13.6 | 33.8 | 26日(木) 昭和40年頃の給食 今回は、チュニジアの料 理「ブリック」を作ります |
| 26 木 | 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 米油 春雨 いちごジャム じゃが芋 バター 小麦粉 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 | 598 | 14.8 | 36.0 | 27日(金) 世界の料理 |
| 27 金 | 鶏ごぼうピラフ 牛乳 ブリック*チュニジア ベーコンと白菜のスープ | 鶏肉 ひよこ豆 牛乳 まくら缶 うすら卵 ベーコン | 米 米油 砂糖 バター 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 | 596 | 13.8 | 36.8 | 30日(月) 明治22年 最初の給食メニューを一 部再現しました。 |
| 30 月 | ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 野菜の生姜醤油和え 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 | 30日(月) 明治22年 最初の給食メニューを一 部再現しました。 |
| 31 火 | 豚肉のすき煮丼 牛乳 野菜の磯辺和え 花みかん | 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 | 588 | 17.3 | 24.9 | |

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

※ 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。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|-------|--------|-------|-----|-------|-------|--------|------|---------|--------|--------|-------|------|
| | (kcal) | (%) | (%) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (ugRAE) | (mg) | (mg) | (mg) | (g) |
| 今月の平均 | 616 | 16.1 | 32 | 2.4 | 334 | 89 | 2.1 | 221 | 0.28 | 0.43 | 18 | 5.1 |

(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」
運動シンボルマーク