

令和7年

1月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1kcal	EASFCR (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 木	麦ご飯 鮭のあけぼの焼き 大根の香り漬け 七草入り白玉団子汁	○ さけ 木綿豆腐	飲用牛乳	金時にんじん にんじん 和種なばな	だいこん キャベツ きゅうり かぶ はくさい 根深ねぎ ゆず	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 白玉粉 薄力粉	マヨネーズ (卵なし)	629	16.1	34.9	2.1	
10 金	五目じゃこチャーハン 中華風ポトフ 豆乳白ゴマプリン	○ 豚肉肩 豆乳 (成分無調整)	しらす干し 飲用牛乳 調理用牛乳 パールアガー	にんじん こまつな	たけのこレトルト たまねぎ にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) じゃがいも 単糖 (上白糖)	ごま油 ひまわり油 練りごま (白)	577	15.9	30.6	2.0	
14 火	麻婆豆腐丼 かぶの甘酢漬け えのきたけのすまし汁	○ 豚ひき肉 米みそ (赤色辛みそ) 木綿豆腐 板なしかまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ら こまつな	にんにく しょうが 干ししいたけ 根深ねぎ かぶ たまねぎ きゅうり えのきたけ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 単糖 (三温糖) でん粉	ごま油 ひまわり油	572	15.7	28.6	2.7	
15 水	小豆ご飯さつま芋入り いかの一味焼き 大根のそぼろ煮 呉汁	○ あずき いか 鶏肉、ひき肉 (生) 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 油揚げ 黄だいず	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 根深ねぎ りんご たけのこレトルト 干ししいたけ だいこん ごぼう むきえだまめ (冷凍)	水稲穀粒 (精白米) さつまいも 単糖 (三温糖) でん粉 こんにゃく (白) じゃがいも	ごま油 炒りごま (白) ひまわり油	567	20.0	24.9	2.8	
16 木	きな粉トースト トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	○ きな粉 鶏むね ベーコン	飲用牛乳 生クリーム	トマトホール缶 トマトピューレ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン缶	食パン 単糖 (三温糖) じゃがいも 薄力粉	有塩バター ひまわり油	589	13.7	46.1	2.8	
17 金	キムチチャーハン にぎすのから揚げ 野菜のナムル りんごゼリー	○ 豚肉肩 鶏卵、全卵 (生) にぎす	飲用牛乳 パールアガー	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチレ 大豆もやし 緑豆もやし にんにく しょうが りんごジュース	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 単糖 (三温糖) 薄力粉 薄力粉 単糖 (上白糖)	ひまわり油 炒りごま (白) 大豆白絞油 ごま油	567	17.1	29.5	2.0	
20 月	麦ご飯 白身魚のみそソースかけ こんにゃくサラダ 白菜キムチのスープ	○ 米みそ (淡色辛みそ) 鶏むね さめ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 緑豆もやし きゅうり にんにく はくさい はくさいキムチ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) マッシュルーム缶 でん粉 薄力粉 単糖 (上白糖) こんにゃく	大豆白絞油 炒りごま (白) ごま油 ひまわり油	580	16.2	34.4	2.7	
21 火	里芋ご飯 おでん 煮卵 (うずら卵)	○ 鶏もも、油揚げ 焼き竹輪 生揚げ うずら卵 つみれ	飲用牛乳 結び昆布	にんじん	ごぼう 干ししいたけ だいこん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) さつまいも こんにゃく 竹輪缶	ひまわり油	565	16.9	29.2	2.1	
22 水	パプリカライス ドライカレー ガーリックサラダ	○ 黄だいず 豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	セロリ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 干しひょう きゅうり スイートコーン缶	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦)	ひまわり油	569	14.7	30.1	2.4	
23 木	スパゲッティナポリタン サウビカンサラダ チョコチップケーキ	○ 豚肉もも ベーコン カットワインナ 鶏卵、全卵 (生)	ナチュラルチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトピューレ 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 マッシュルーム缶	スパゲッティ 単糖 (上白糖) じゃがいも 薄力粉 チョコチップ	オリーブ油 ごま油 ひまわり油 有塩バター 大豆白絞油	656	14.0	37.6	2.6	
24 金	たくあんご飯 (練馬大根) 石垣卵 吉野汁	○ 鶏卵、全卵 (生) 黄だいず 板なしかまぼこ	しらす干し 飲用牛乳	西洋かぼちゃ にんじん こまつな	練馬本干めが漬け沢庵 たまねぎ むきえだまめ (冷凍) たけのこレトルト 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 焼きふ (車心) 単糖 (三温糖) 干ししいたけ でん粉	ひまわり油 炒りごま (白) ごま油	601	16.6	23.8	3.4	
27 月	ココア揚げパン ホルシチ 春雨サラダ	○ ベーコン 豚肉もも 金時豆水煮	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース (冷凍) だいこん	コッペパン ざらめ糖 (グラニュー糖) じゃがいも 単糖 (三温糖) 普通はるさめ	ごま油 ひまわり油 大豆白絞油	572	15.7	34.6	2.5	
28 火	ブルコギ丼 さつま芋のオレンジ煮 わかめスープ	○ 豚肉バラ 豚肉もも 米みそ (赤色辛みそ) 絹ごし豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ら	りんご にんにく 根深ねぎ しょうが 大豆もやし たまねぎ 緑豆もやし オレンジジュース たけのこ (ゆで)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) しらたき 焼き麸 単糖 (三温糖) でん粉 さつまいも 単糖 (上白糖)	ごま油 炒りごま (白)	645	15.1	31.4	2.2	
29 水	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 菊花ぼんかん	○ 豚肉肩 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 干ししいたけ ぼんかん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) しらたき 焼きふ (車心) 単糖 (上白糖) 単糖 (三温糖)	ひまわり油	560	15.8	27.6	1.1	
30 木	胚芽ご飯 鯨肉とじゃが芋の マリアナソース 野菜のピクルス ABCスー7	○ くじら肉 豚肉もも	飲用牛乳	トマトピューレ にんじん	しょうが にんにく むきえだまめ (冷凍) だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	水稲穀粒 (精白米) 胚芽精米 マカロニ 薄力粉 薄力粉 じゃがいも 単糖 (三温糖) 単糖 (上白糖)	大豆白絞油 ひまわり油	646	16.7	29.4	2.6	
31 金	鶏めし 鯖のレモン焼き 卵入りひじき汁	○ 鶏むね さば 木綿豆腐 鶏卵、全卵 (生)	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう むきえだまめ (冷凍) レモン果汁 だいこん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 単糖 (三温糖) でん粉	ひまわり油 有塩バター	561	23.0	40.3	2.5	

※ 食材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16回
 ※ 24日(金曜日)は、練馬大根で作った「たくあん」を使ったご飯です。
 ※ 29日(水曜日)は、練馬区産の長ネギを無償で頂いて作る「すき焼き風肉豆腐」です。
 ※ 15日(水曜日)は、「小正月」の行事食として小豆を使ったご飯を作ります。小豆の赤色は、邪気を払う力があるとされ縁起の良い食材です。
 ※ 20日(月曜日)は、「大寒」です。一年で最も寒さが厳しい時期です。「白菜キムチのスープ」で体の中から温まってください。
 ※ 24日(金曜日)から30日(木曜日)までは「全国学校給食週間」です。昭和の昔懐かし給食で鯨肉を使った「鯨肉とじゃが芋のマリアナソース」を作ります。
 ※ 「チョコチップケーキ」「ココア揚げパン」「ABCスープ」「鶏めし」はリクエストがあり、1月の献立に取り入れました。

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	591	16.4	32.1	2.4	327	89	2.2	214	0.27	0.44	14	6.1