



令和7年度

1月の献立



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	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		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	○ ごぼうのドライカレー ポテトいりサラダ みかん	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ 豚骨】		精米 おおむぎ じゃがいも 米ぬか油 薄力粉 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン 根深ねぎ キャベツ コーン 干しぶどう みかん		603	12.5	24.0	2.0
9	金	○ 昆布まぜごはん 七草汁 いかの松笠焼き ●七草献立	鶏肉 刻み昆布 飲用牛乳 (200ml) いか 油揚げ 木綿豆腐 【かつお節 昆布】		精米 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま		しょうが ごぼう にんじん かぶ はくさい だいこん せり		554	22.4	32.0	2.5
12	月	成人の日										
13	火	○ 麦ご飯 ちくわぶ汁 鮭の黄金焼き 紅白なます	飲用牛乳 (200ml) 鮭 米みそ 油揚げ 【かつお節 昆布】		精米 おおむぎ マヨネーズ 上白糖 米ぬか油 ちくわぶ		しょうが だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ		574	18.7	28.9	1.8
14	水	○ スパゲティーミートビーンズソース コールスローサラダ	豚肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml)		スパゲッティー 米ぬか油 上白糖 薄力粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム水煮 パセリ トマト加工品 キャベツ きゅうり コーン		581	17.1	33.0	1.9
15	木	○ じゃこわかめご飯 生揚げと野菜のうま煮 白玉あずき ●小正月	わかめご飯の素 しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 生揚げ あずき 【かつお節】		精米 おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 冷凍白玉団子		しょうが 干しいたけ にんじん だいこん さやいんげん 白菜		645	15.9	26.2	1.8
16	金	○ ジャンバラヤ 野菜スープ オムレツ	鶏卵 カットウインナー 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】		精米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ パセリ マッシュルーム水煮 青ピーマン 根深ねぎ にんじん キャベツ		577	15.4	38.4	2.7
19	月	○ 大豆いり四川豆腐丼 大根のツナドレサラダ りんご	豚肉 木綿豆腐 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) ツナ 【鶏ガラ】		精米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり りんご		627	16.4	33.2	1.7
20	火	○ 麦ご飯 根菜のみそ汁 さばのだいこんおろしがけ 白菜のごま和え	飲用牛乳 (200ml) さば 鶏肉 米みそ 【かつお節】		精米 おおむぎ 上白糖 すりごま 米ぬか油 ごま油 さといも		だいこん はくさい にんじん ごまつな ごぼう		569	18.6	30.4	2.1
21	水	○ ねぎ塩ぶた丼 たまごスープ かんきつ類 ●練馬区産ねぎ 一斉献立	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 豚肉 カットわかめ 【鶏ガラ】		精米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 でん粉 ごま油		にんにく 根深ねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし レモン果汁 万能ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが みかんまたは紅まどんな		620	14.9	31.8	2.1
22	木	○ 麦ご飯 手作りひじきふりかけ カレー肉じゃが 野菜の酢みそあえ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 米みそ ひじき しらす干し 【かつお節】		精米 おおむぎ 米ぬか油 ごんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 炒りごま		しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ごまつな		621	12.8	31.3	1.9
23	金	○ セルフフィッシュフライバーガー ポテトときのこのスープ マスタードサラダ	ホキまたはメルルーサ ベーコン 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】		ショートニングパン 薄力粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも 上白糖		にんじん たまねぎ ごまつな ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが キャベツ		615	17.7	37.9	2.9
26	月	東京 牛乳 ○ じゃこ小松菜ご飯 みそちゃんこ風汁 ししゃものから揚げ ●全国学校給食週間：東京都	しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 子持ちからふとししゃも 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【鶏ガラ 昆布】		精米 おおむぎ ごま油 でん粉 薄力粉 揚げ油 米サラダ油		ごまつな にんじん しょうが にんにく えのきたけ はくさい にら 根深ねぎ		589	18.8	35.9	2.3
27	火	○ ご飯 じゃがいものみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根のふくめ煮 ●全国学校給食週間：和食	飲用牛乳 (200ml) さけ 油揚げ 米みそ 【かつお節】		精米 上白糖 米ぬか油 じゃがいも		しょうが にんじん 切干しだいこん たまねぎ えのきたけ ごまつな 		585	20.9	26.0	2.2
28	水	○ 長崎ちゃんぽん風 キャラメルポテト ●全国学校給食週間：長崎県	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 いか 調理用牛乳 【鶏ガラ】		蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 さつまいも 上白糖 有塩バター		にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 キャベツ たまねぎ 根深ねぎ		569	15.2	29.4	2.4
29	木	○ かやくごはん お好みバーグ 肉すい汁 ●全国学校給食週間：大阪府	鶏肉 刻み昆布 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 あおりの 木綿豆腐 【かつお節】		精米 米ぬか油 上白糖 パン粉 でん粉		しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 紅しょうが れんこん 根深ねぎ きょうな		581	21.2	33.9	2.5
30	金	○ 衣笠丼 かぶの西京みそ汁 かんきつ類 ●全国学校給食週間：京都府	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 西京みそ 米みそ 【かつお節 昆布】		精米 おおむぎ 上白糖 でん粉		たまねぎ 干しいたけ にんじん 青ねぎ だいこん かぶ 根深ねぎ みかんまたは紅まどんな		626	17.6	30.3	2.8

※ 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16回
【 】でスープやだしをとっています。

練馬区産地場野菜を使った給食を実施します
21日は、練馬区内小中学校で練馬区産「ねぎ」を使用した一斉給食を実施します。「ねぎ塩ぶた丼」で提供します。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

料理の紹介

26日●小松菜ごはん：東京都で収穫された小松菜を使用します。

●みそちゃんこ風汁：ちゃんこは、力士たち(おすもうさん)が食べる料理です。東京では、両国が有名です。

●東京牛乳：東京都地域特産品として認定されている牛乳です。

27日●和食は、日本の伝統的な食文化です。

28日●長崎ちゃんぽん風：長崎ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。むし中華麺を使ってアレンジをしています。

29日●かやくごはん：大阪などの関西では、五目ごはんや炊き込みご飯のことをかやくごはんと呼ぶそうです。

●お好みバーグ：見た目がお好み焼きのようなハンバーグです。

●肉すい汁：大阪で親しまれている汁物です。本来は、牛肉ですが、豚肉を使用します。

30日●衣笠丼：甘辛く煮た油揚げと青ねぎをたまごでとじた丼物です。

●かぶの西京みそ汁：西京みそは、京都の伝統的な白みそです。



参考書籍：「学校給食、給食・食育大百科」

1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)
平均値	596	17.2	31.4	2.2	337	95
1月	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	2.3	217	0.29	0.45	16	5.8

12月の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、群馬県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
練馬大根	練馬区
白菜	茨城県、えのき、長野県、もやし、栃木県
にんじん	千葉県、福岡県、千葉県、エリンギ、新潟県、豚肉、千葉県
ピーマン	茨城県、じゃがいも、北海道、ねぎ、山形県、鶏肉、宮城県
しょうが	高知県、白菜、茨城県、キャベツ、愛知県、みかん、愛媛県
ごぼう	青森県、かぼちゃ、茨城県、かぶ、千葉県、りんご、青森県

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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、改訂されるまで旧版値を記載します。