

日	飲み物	献立名		主な材料とその働き						栄養量		
				おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食糧相当量 (g)
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い			
10 (火)	牛乳	始業式 コメッコハヤシライス	れんコーンサラダ さつまいもきんとん	こめ さとう ぎらめ こめこ さつまいも	こめあぶら	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー れんこん キャベツ コーン	638	11.7	2.2
11 (水)	牛乳	鏡開き やさいのうまにどん	こうはくなます おしるこ	こめ でんぶん さとう しらたまだんご	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きんときにんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ゆず	659	13.8	1.9
12 (木)	牛乳	いかピラフ	★チーズオムレツ ミネストローネ	こめ じゃがいも マカロニ	こめあぶら	いか ベーコン とりひきにく ★たまご だいず	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	614	18.8	2.3
13 (金)	牛乳	小正月 あずきごはん	だいこんとツナのあえもの ちくぜんに おはなみかん 3年 社会科見学	こめ もちごめ さとう こんにやく さといも	ごまあぶら こめあぶら	あずき まぐろかん とりもも	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん きりぼしだいこん きゅうり しょうが ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ みかん	571	15.0	2.0
16 (月)	牛乳	はいがごはん	のりのつくだに にくじゃが ★ホワイトサワーゼリー	こめ さとう しらたき じゃがいも ★カルピス	こめあぶら	ぶたにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう やきのり かんてん	にんじん さやえんどう	たまねぎ ほししいたけ みかんかん	557	14.3	1.9
17 (火)	牛乳	チャーハン	★ししゃものユーリンチーソース ★ちゅうかたまごコンスープ	こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	やきぶた なたと とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	チンゲンサイ	ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	583	15.3	2.6
18 (水)	牛乳	★ココアあげパン	はりはりサラダ ★マカロニのクリームに	★ミルクパン きびごと さとう マカロニ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	ベーコン とりもも	★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん こまつな	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ	690	14.8	2.3
19 (木)	牛乳	食育の日 ★ごまごはん	さわらのこうみやき わかめのあえもの じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも	★しろごま ごまあぶら	さわら あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	/	ねぎ しょうが キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	557	18.5	1.8
20 (金)	牛乳	★あぶたまどん	とうふとわかめのみそしる りんご	こめ さとう でんぶん	/	とりにく あぶらあげ ★たまご とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ りんご	602	16.7	2.0
23 (月)	牛乳	はいがごはん	はたけのおにく あまからに うめしそサラダ なめこのみそしる	こめ でんぶん さとう	こめあぶら	だいず とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん なめこ	597	14.5	2.0
24 (火)	牛乳	明治の給食 はいがごはん	さけのしおやき 5年 社会科見学 おひたし すいとんのみそしる	こめ さとう こんにやく しらたまこ こむぎこ	ごまあぶら	さけ とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ	545	19.4	2.0
25 (水)	牛乳	練馬区一斉給食～にんじん～ スパゲティミートソース	キャロットドレッシングのサラダ ★にんじんのケーキ	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら ★バター	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん (じぼ) トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ コーン カリフラワー	729	13.8	2.1
26 (木)	牛乳	昭和初期の給食 ★コッペパン	クジラのたつたあげ ポイルキャベツ ★コーンシチュー	★こくさんこむぎコパン でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	くじらにく とりもも	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん パセリ	りんご にんにく しょうが キャベツ たまねぎ コーン	614	19.9	2.2
27 (金)	牛乳	昭和後期の給食 ★カレーライス	コールスローサラダ ★フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん	664	12.7	1.6
30 (月)	牛乳	平成・令和の給食 きびごはん	とりのからあげ からしあえ かぶのみそしる	こめ きび でんぶん	こめあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぶ (は)	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ かぶ ねぎ	607	15.9	1.8
31 (火)	牛乳	とうふとひきにくの あんかけどん	★ごもくたまごスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	とうふ ぶたひきにく だいず ★うずらたまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく グリンピース えのきたけ きくらげ	571	16.7	2.5

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。
※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

給食費のお知らせ

1月の引き落としは、**1月20日(金)**です。
今年度最後の引き落としとなります。
残高が不足している場合、引き落としができません。
引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 …埼玉県行田市
- ・みかん …和歌山県
- ・にんじん …練馬区産 (※25日 練馬区一斉給食)



給食はおいしく食べられる教材です!

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます

