

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	金	【鏡開き献立】 ごはん 飲用牛乳 ピリピリしらたき 鮭の塩こうじ焼き 白玉団子汁	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 ごま油 しらたき 砂糖 白玉団子	にんにく ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	612	18.5	28.8	2.3
13	火	エビカレーピラフの スパイシーチキンソースかけ 飲用牛乳 コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	えび 鶏もも 鶏むね 牛乳 ヨーグルト	米 麦 なたね油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 小松菜 キャベツ コーン りんご缶 みかん缶 バインアップル缶	616	16.1	23.7	2.2
14	水	【練馬区一斉給食:長ねぎ】 ねぎ塩豚丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にんにく ねぎ ねぎ（一斉給食） にんじん もやし こねぎ レモン たまねぎ 大根 小松菜	650	17.2	36.3	2.3
15	木	【荘さんの野菜:白菜】 米粉のココア揚げパン 飲用牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め ワントンスープ	牛乳 ベーコン とり肉	米粉パン 油 グラニュー糖 砂糖 オリーブ油 なたね油 ごま油 ウェーブワントン	にんにく ごぼう れんこん 赤ピーマン 小松菜 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜 にら	590	16.3	36.9	2.6
16	金	【荘さんの野菜:人参・白菜】 ごはん 飲用牛乳 豆腐と野菜のとろとろ煮 地場産人参と茎わかめのきんぴら くだもの(みかん)	牛乳 とり肉 豆腐 卵 豚肉 冷凍くきわかめ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん だけのご 白菜 干しいたけ チンゲンサイ みかん	611	17.3	30.3	2.5
19	月	【食育の日:韓国料理】 ごはん 飲用牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油 春雨 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく だけのご にんじん チンゲンサイ たまねぎ	674	16.4	32.2	2.2
20	火	【読書旬間コラボ給食：給食室のいちにち】 カレーライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ フルーツゼリー	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 寒天	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 コーン キャベツ バインアップル缶 みかん缶	704	12.2	30.0	2.0
21	水	【読書旬間コラボ給食： ルルとララのいちごデザート】 ミルクパン 飲用牛乳 ルルとララのいちごソース ボークシチュー 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン 砂糖 コーンスターチ なたね油 じゃが芋 小麦粉	いちご たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 小松菜 もやし	606	14.1	34.8	2.6
22	木	【読書旬間コラボ給食： ぼくらはうまいもんフライヤーズ】 ごはん 飲用牛乳 アジフライ わかめサラダ 呉汁	牛乳 あじ わかめ 大豆 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ 小松菜	641	18.3	28.6	2.5
23	金	【読書旬間コラボ給食： こまっださんのサラダ】 地場産人参のキャロットライス えびクリームソースかけ 飲用牛乳 こまっださんのフレンチサラダ くだもの(りんご)	とり肉 ベーコン えび 牛乳 生クリーム	なたね油 米 麦 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン りんご	595	13.2	33.7	1.8
26	月	【長崎県の郷土料理】 ちゃんぽんめし 飲用牛乳 大豆とポテトのフライ	豚肉 いか えび 牛乳 大豆	中華めし なたね油 じゃが芋 片栗粉 油	にんにく 生姜 にんじん だけのご たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ 干しいたけ	585	20.6	32.9	2.5
27	火	【東京都新島産むろあじ】 ごはん 飲用牛乳 むろあじのハンバーグ 地場産白菜のあえ物 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 むろあじ 豆腐 みそ 厚揚げ 大豆	米 パン粉 マヨネーズ（卵なし） ごま油 砂糖 なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 にんじん 大根	608	18.4	29.5	2.1
28	水	【熊本県の郷土料理】 びりんめし 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 太平燕(タイビーエン) くだもの(みかん)	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 なると えび	米 なたね油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ にんにく 白菜 コーン きくらげ 小松菜 みかん	609	17.7	28.8	2.6
29	木	【スペイン料理】 バエリャ 飲用牛乳 スペイン風オムレツ 地場産白菜のクリームスープ	鶏もも いか えび 牛乳 ウインナー 大豆 卵 ベーコン とり肉 生クリーム	米 麦 オリーブ油 バター なたね油 じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン グリーンピース マッシュルーム 白菜	654	18.2	36.3	2.7
30	金	【昭和の給食定番!くら】 ごはん 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 野菜のおかか和え 利休汁	牛乳 くら肉 かつお節 豚肉 みそ	米 油 ごま油 上新粉 片栗粉 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 白ごま(ねり)	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜	623	17.9	27.6	2.0

※ 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15回

※ 1月の主な食材の産地 米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、福島県、宮城県、山形県、北海道

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 (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	625	16.8	31.4	2.3	338	93	2.3	221	0.28	0.46	15	6.2