

家庭数配布		令和7年度 練馬区立北原小学校						
日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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人あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
4	火	きく はない 菊の花入りごはん さかなたつたあ 魚の竜田揚げ ちくわぶ汁	○	とりにく ぎゅうにゅう さけ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ちくわぶ	しめじ きく さやえんどう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	598	18.9
5	水	ピザトースト ポトフ くだもの(みかん)	○	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウインナー	しょくパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ にんじん トマトペースト キャベツ みかん	627	18.3
6	木	ごはん じゃこふりかけ ししゃもの磯部揚げ じゃがいものそぼろ煮	○	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ	こめ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	688	16.6
7	金	ごはん ジャンボ揚げギョウザ ナムル わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	553	14.0
10	月	ごはん ちくさや あまからだいず 干草焼き 甘辛大豆 キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ	597	17.6
11	火	ごはん さんが焼き じゃこ入り和風サラダ うすくず汁	○	ぎゅうにゅう あじ たら ぶたにく みそ のり ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ ごま でんぶ こまあぶら こめあぶら	ねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ だいこん ほししいたけ	611	19.3
12	水	ねりまさん しょうぶ ♪練馬産キャベツ使用日♪ ねりまさん 練馬産キャベツのホイコーロー丼 はるさめ 春雨スープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ビーマン あかビーマン ねぎ こまつな	561	15.9
13	木	セサミトースト ポークビーンズ きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ まぐろかん	しょくパン バター ごま さとう グラニューとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	セロリー にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ トマトピューレ きりぼしだいこん キャベツ こまつな	575	16.9
14	金	むぎごはん しーほーどうふ 西湖豆腐 ビーフンソテー くだもの(りんご)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ビーフン ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ トマトかん ビーマン キャベツ あかビーマン りんご	614	17.1

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

たいせつ
大切なものを
「頂く」「戴く」

「いただきます」の
「いただく」は、「食
べる」や「もらう」の
ていねいな言い方
です。漢字では「頂く」「戴く」と書きま
す。昔の人は何か大切なものをもらった
ときに、感謝の気持ちを表すために、もら
ったものを頭の上にのせるしぐさをよくし
ました。「いただく」はこのことから生まれた
言葉だと考えられています。

いのち
「命」をいただく

わたし 私たちがいただく
食べ物はずべても
とをたどれば生き
物です。食べ物とな
る動物や植物に
も大切な命があります。「いただきます」と
いうあいさつには、食事ができることへの
感謝の気持ちと同時に食べ物となったすべ
ての命に「ありがとう、感謝していただき
ます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと
人々の働きに
「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を
漢字で書くと「ご
ちそうさま
馳走様」となります。
「馳走」には「かけま
わる」という意味が
あります。「ごちそうさま」というあいさつに
は汗を流して食べ物を集め、まるでかけま
わるようにして食事の用意をしてくださ
った人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持
ちが込められています。



家庭数配布

(後半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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人あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
17	月	きのことあさりのピラフ たら ^{ふう} のプロバンス風 野菜スープ	○	ベーコン あさり ぎゅうにゅう たら レンズまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ オリーブゆ さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース にんにく トマトかん キャベツ トマトピューレ こまつな	594	18.2
18	火	ひじきごはん ちくわ ^{いしよくあ} の二色揚げ にらたま汁	○	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ しょうないふ	にんじん ほししいたけ さやいんげん えのきたけ にら	605	16.4
19	水	むぎ ^{つくだに} ごはん のりの佃煮 あつあ 厚揚げのそぼろ煮 野菜のごま和え	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく のり	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ ごま	しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな	587	16.7
20	木	しょく ^{てつく} パン 手作りりんごジャム クリームシチュー フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	しょくパン こめあぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ しめじ セロリ こまつな キャベツ きゅうり りんご レモン	530	14.6
21	金	ごはん さつま揚げ じゃがいもと大根の煮物 くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう たら いわし みそ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも でんぶん はるさめ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ だいこん さやいんげん みかん	595	16.4
25	火	ごはん さかな ^あ のにんにくみそ焼き 野菜のおかか和え さつま汁	○	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら こめあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ はねぎ	563	19.5
26	水	チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ くだもの(みかん)	○	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン みかん	621	13.5
27	木	ごはん いか ^{さらさら} の更紗揚げ もやし ^{こまつな} と小松菜 ^あ ののり ^{しる} 和え 貝 ^く だくさんみそ汁	○	ぎゅうにゅう いか のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし ねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ	592	18.6
28	金	やさい ^あ たっぷりタンメン さかな ^い だいず ^あ に 魚と大豆の揚げ煮	○	ぶたにく なた ぎゅうにゅう だいず たら	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ	569	19.4
29	土	ビビンバ ワントンスープ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら ウェーブワントン	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな キャベツ ねぎ	576	17.1

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
11月平均 (中学年)	595	17	32.6	2.3	334	91	2.2	200	0.30	0.45	16	5.1

10月の食材の主な産地

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 山形 北海道)
米 (宮城) 鶏卵 (栃木)
豚肉 (北海道・茨城) 鶏肉 (岩手・宮崎)
さんま (北海道) さけ (山形・秋田・岩手)
銀さくら (新潟・山形) いか (山形)
ししゃも (加賀) ちりめんじゃこ (兵庫・高知)

じゃがいも (北海道) さといも (千葉) キャベツ (群馬・茨城)
人参 (北海道) ごぼう (青森) 大根 (北海道・青森)
白菜 (群馬・長野) 玉ねぎ (北海道) きゅうり (福島)
ねぎ (秋田・山形) さやいんげん (福島・埼玉)
さやえんどう (北海道) チンゲン菜 (静岡) 小松菜 (埼玉・足立)
ぶどう (山梨) ブルーベリー (練馬)
なし (福島) 柿 (和歌山)

お知らせ

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。

※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク