



# 1月 献立表



令和6年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	水	○	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草そうじ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 冷凍白玉団子 ごま	れんこん にんじん ねぎ たまねぎ だいこん だいこん はくさい せり かぶ かぶ葉	585 Kcal 23.4 g
9	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 油揚げと野菜のおひたし	飲用牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな	563 Kcal 20.3 g
10	金	○	麦ごはん 魚の竜田揚げ もやしのごま酢あえ 五目汁	飲用牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	600 Kcal 27.1 g
14	火	○	麦ごはん ふくさたまご 煮びたし 白菜のみそ汁	飲用牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが えのきたけ こまつな もやし はくさい	597 Kcal 26.7 g
15	水	○	小豆ごはん 魚の照り焼き かぶのゆず香和え すまし汁	飲用牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 小豆 なんと わかめ	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉	しょうが かぶ かぶ葉 ゆず にんじん だいこん ふなしめじ ねぎ	564 Kcal 27.4 g
16	木	○	アップルトースト 森のブラウンシチュー コーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	食パン りんごジャム 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	りんご レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふなしめじ エリンギ グリーンピース ホールトマト トマトピューレー きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	589 Kcal 20.3 g
17	金	○	麦ごはん 麻婆大根 中華サラダ いよかん	飲用牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ いら ねぎ だいこん きゃべつ もやし こまつな ホールコー ン いよかん	596 Kcal 20.0 g
20	月	○	麦ごはん 焼きししゃも 野菜の生姜炒め 呉汁	飲用牛乳 ししゃも 大豆 豆腐 みそ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	548 Kcal 25.6 g
21	火	○	キラキラピラフ ニョッキのスープ キャロットラペ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">練馬区産野菜使用</span>	飲用牛乳 鶏肉 えび ツナ	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが きゃべつ きゅうり レモン	563 Kcal 20.8 g
22	水	○	コーン茶飯 おでん ごまあえ	飲用牛乳 刻み昆布 焼き竹 輪 さつま揚げ つみれ がんもどき	米 麦 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 砂糖 ごま	ホールコーン にんじん だいこん ほうれんそう もやし	546 Kcal 22.2 g
23	木	○	あんかけ焼きそば 野菜チップス	飲用牛乳 豚肉 なんと えび いか	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま 油 片栗粉 じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ ごぼう	565 Kcal 23.7 g
24	金	○	あぶたま丼 みそけんちん汁	飲用牛乳 油揚げ 焼き竹輪 たまご 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ	594 Kcal 24.6 g
27	月	○	ココアパン シェパードパイ かぶの洋風スープ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">世界の料理：イギリス</span>	飲用牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ココアパン じゃがいも バター 油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー パセリ かぶ かぶ葉	566 Kcal 23.5 g
28	火	○	カレーライス カラフルサラダ ももゼリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">ブックメニュー</span>	飲用牛乳 豚肉 生クリーム ツナ アガー	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト りんご きゃべつ きゅうり 赤ピーマン ももジュース	698 Kcal 20.2 g
29	水	○	練馬産ねぎたっぷりすきやき丼 練馬産ねぎのみそしる デコボン <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">練馬区産野菜使用</span>	飲用牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん デコボン	604 Kcal 23.2 g
30	木	○	練馬大根のキムタクごはん 山賊焼き 吉野汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">練馬産たくあん使用</span>	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 ごま 片栗粉 じゃがいも	はくさい たくあん漬け しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	576 Kcal 26.0 g
31	金	○	麦ごはん 魚のBBQソース 小松菜のおかか炒め 豚汁	飲用牛乳 ホキ 糸削り 豚 肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ りんご にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	540 Kcal 27.4 g

\*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

## 1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	582	23.7	19.2	332	2.2	212	0.26	0.42	15	7.2	2.6

### \*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。