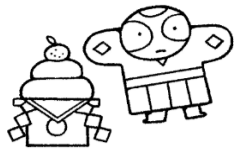


令和6年



1月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	曜日	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	13歳時 (kcal)	たんぱく質 (%)
10	水	麦ごはん 麻婆豆腐 わかめサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	581	16.3
11	木	ごはん 肉みそキャベツ 七草汁 くだもの(予定:かんきつ類)	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 油揚げ	米 油 さとう かたくり粉	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく 大根 にんじん 白菜 かぶ せり くだもの(予定:かんきつ類)	576	16.0
12	金	お赤飯 とり肉からあげ 白菜の塩こんぶいため とうふのすまし汁	ささげ 牛乳 とり肉 塩こんぶ 豆腐	米 もち米 かたくり粉 小麦粉 油 ごま油	にんにく しょうが 白菜 にんじん もやし 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	574	16.0
15	月	わかめごはん 魚の照り焼き みそのお雑煮風汁 くだもの(予定:いちご)	わかめ 牛乳 魚 とり肉 みそ	米 さとう 里いも 白玉団子	しょうが にんじん 大根 小松菜 くだもの(予定:いちご)	622	17.3
16	火	おみくじコロケ風 バーガー コンソメスープ	ぶた肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 とり肉	丸パン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 白玉団子	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく コーン パセリ	610	14.6
17	水	とうふとぶた肉の あんかけ丼 白玉おしるこ	ぶた肉 豆腐 牛乳 小豆	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 白玉団子	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ グリンピース	638	16.2
18	木	シャージャー麺 サイダーボンチ	ぶた肉 とり肉 みそ 牛乳 寒天缶	中華めん 油 ごま油 さとう かたくり粉 サイダー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	580	15.9
19	金	昆布ごはん ししゃものいそ辺あげ 五目汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん 大根 ねぎ 小松菜	575	16.8
22	月	お稲荷さん風まぜごはん 厚焼き卵 田舎汁	油揚げ 牛乳 とり肉 大豆 卵 みそ	米 さとう ごま 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 えのきだけ 小松菜	620	17.8
23	火	ごはん じゃこふりかけ 三色炒め すき焼き風肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ぶた肉 豆腐	米 ごま さとう 油 しらたき 焼きふ	もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	586	19.3
24	水	練馬区産の人参 チキンクリームライス グリーンサラダ 人参ゼリー	とり肉 牛乳 生クリーム アガー	米 大麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ オレンジジュース	645	12.3
25	木	練馬区のみそ ごはん さばのみそ煮 小松菜とコーンいため けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 さとう かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ もやし コーン 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しいたけ	583	18.1
26	金	東京都のぶた肉【TOKYO X】 高菜チャーハン TOKYO Xの春巻き 広東スープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 ごま油 油 春雨 春巻きの皮 小麦粉 かたくり粉	ねぎ にんじん 高菜漬け にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	591	14.3
29	月	練馬区産の大根 梅ごはん 臭たくさんぶり大根 煮びたし	牛乳 ぶり 厚揚げ 油揚げ	米 ごま かたくり粉 油 こんにゃく 里いも さとう	梅 しょうが 大根 にんじん さやいんげん もやし 小松菜 ぶなしめじ	572	16.4
30	火	八丈島産の明日葉 明日葉パン 枝豆のサラダ クリームシチュー くだもの(みかんまたはかんきつ類)	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 生クリーム	あしたばパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく マッシュルーム プロッコリー くだもの (予定:みかんまたはかんきつ類)	608	15.0
31	水	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 野菜椀	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま こんにゃく	キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	624	17.1

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	599	16.2	32.1	2.7	338	90	2.3	211	0.28	0.45	16	5.4

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク