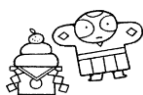


令和7年



1月献立表



練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	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		1人1日 (kcal)	1人1日 (%)
8 水	牛乳 ぶた丼 けんちん汁 3学期給食スタート	ぶた肉 牛乳 油揚げ 豆腐		米 大麦 さとう しらだき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも		しょうが たまねぎ だけのこ にら ごぼう にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ		571	17.4
9 木	牛乳 わかめごはん 大豆とじゃこのあげ煮 みそのお雑煮風汁 くだもの(予定: いちご) 1-1リクエスト 11日: 鏡開き	わかめ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏もも みそ		米 油 かたくり粉 さつまいも さとう 里いも 白玉団子		にんじん 大根 小松菜 くだもの(予定: いちご)		636	13.0
10 金	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 旬のくだもの いちご(予定)	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐		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 だけのこ ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり コーン		583	16.5
14 火	牛乳 チキンライス 白身魚の黄金焼き マカロニスープ	とり肉 牛乳 白身魚 みそ		米 油 さとう マヨネーズ シェルフマカロニ(卵なし)		にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース パセリ にんにく キャベツ 小松菜		560	19.7
15 水	牛乳 豆腐とぶた肉のあんかけ丼 白玉おしるこ 15日: 小正月	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 だけのこ ぶなしめじ ねぎ 小松菜		635	16.1
16 木	牛乳 ガーリックフランス もやしとコーンのソテー クリームシチュー 旬の食材 ブロッコリー	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 生クリーム		ソフトフランスパン マーガリン(乳不使用) 油 じゃがいも 小麦粉 バター		にんにく パセリ もやし コーン にんじん 小松菜 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー		581	14.3
17 金	牛乳 昆布ごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 とり肉 卵 みそ		米 油 さとう じゃがいも こんにゃく		しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 えのきだけ		575	17.9
20 月	牛乳 チキンクリームライス 小松菜とコーンいため くだもの(予定: みかん) 旬のくだもの みかん(予定)	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 油 バター 小麦粉		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 もやし 小松菜 くだもの(予定: みかん)		629	13.0
21 火	牛乳 こぎつねごはん ししゃもの南蛮づけ 野菜のみそ汁 《練馬区内産食材》 練馬産のにんじんを 使います!	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ		米 もち米 油 さとう かたくり粉		にんじん たまねぎ 大根 キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜		597	15.5
22 水	牛乳 ビビンバ 青菜の中華スープ	ぶた肉 大豆 牛乳 とり肉		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも		しょうが にんにく ぜんまい だけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草		574	15.8
23 木	牛乳 CTC サンドウィッチ (→チーズパン、 タンドリーチキン、キャベツのソテー) ABCスープ 6年生: 外国語の献立	牛乳 とり肉 ヨーグルト 大豆		チーズパン 油 ABCマカロニ(卵なし)		にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜		587	20.4
24 金	牛乳 ごはん さけのしお焼き 煮ひだし ずいとん 明治22年ごろ: さけのしお焼き 昭和17年ごろ: ずいとん	牛乳 さけ 油揚げ とり肉		米 さとう 小麦粉 白玉粉		にんじん もやし ほうれん草 小松菜 大根 白菜 ねぎ		605	19.0
27 月	牛乳 ジャージャー麺 サイダーボンチ 開町小リクエストメニュー 4-26-2リクエスト 2-23-23-4リクエスト	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 だけのこ ししいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶		580	15.9
28 火	牛乳 昭和51年ごろ&ぶた肉【TOKYO X】 TOKYO Xのボークカレーライス オニオンレッシングサラダ 全国学校給食週間	ぶた肉 牛乳		米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		637	13.2
29 水	牛乳 練馬区内産のねぎ ねぎ塩ぶた丼 大根の炒めナムル くだもの(予定: みかんまたはかんきつ類) 旬のくだもの みかんまたはかんきつ類	ぶた肉 牛乳		米 大麦 油 ごま油 かたくり粉 ごま		にんにく ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ しももん 大根 小松菜 くだもの(予定: みかんまたはかんきつ類)		555	17.2
30 木	牛乳 きなこあげパン 枝豆のサラダ ミネストローネ 1-22-33-3リクエスト	きな粉 牛乳 とり肉 大豆		ショートニングパン さとう 油 じゃがいも		キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく セロリ トマト缶		575	16.1
31 金	牛乳 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 牛肉 豆腐		米 ごま さとう 油 しらだき 焼き豆腐		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		593	18.3

※ 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17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	593	16.4	31.9	2.5	334	88	229	0.29	0.46	16	5.8

※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。

