

【給食目標】 食事と健康のかかわりを知ろう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	火	五分清米入りごはん 豆腐入りおろしハンバーグ 青菜のしょうゆ炒め 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 オリーブ油	たまねぎ ねぎ 大根 葉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 白菜	535	18.1	33.8	2.1			
2	水	じゃこ入りコーンピラフ 水菜サラダ 肉団子入りトマトシチュー	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 クリーム	米 大麦 パター 大豆油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 水菜 もやし にんにく セロリー トマトビュレ トマト缶 キャベツ パセリ粉	563	17.1	35.6	2.0			
3	木	いわしのひつまぶし風 五目豆 すまし汁 みかん 節分	いわし 牛乳 大豆 刻み昆布 かまぼこ わかめ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま 大豆油	生姜 しそ にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ みかん	551	14.4	25.6	1.8			
4	金	麦ごはん 鯖の西京焼き 青菜とさつまあげの炒めもの だご汁 立春	牛乳 さわら みそ さつま揚げ	米 大麦 オリーブ油 小麦粉 白玉粉	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ エリンギ	540	18.3	26.2	2.0			
7	月	鶏ごぼうごはん 空也蒸し 煮ひだし すずしろ汁	鶏むね 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 豚肉 みそ	米 もち米 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし しめじ 生姜 大根 ねぎ	587	20.2	35.4	3.0			
8	火	麦ごはん 高野豆腐の唐揚げ 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 野菜の梅あえ 計供養	牛乳 高野豆腐 とり肉 みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 大豆油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん 大根 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 カリカリ梅刻み	615	15.0	28.8	2.8			
9	水	ハンバーガー 米粉のマカロニスープ いちご	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏むね	丸パン 大豆油 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン いちご	556	19.8	38.0	2.5			
10	木	きつねごはん 青菜とちくわの ごま風味いため じゃがいもの南蛮煮 初午	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 竹輪 豚肉 みそ	米 大豆油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん グリンピース ほうれん草 生姜 ごぼう たまねぎ	509	17.2	27.9	2.6			
14	月	ココアパン ワッフルソーイ (クリームシチュー) リエージュ風サラダ 世界の料理 (ベルギー)	牛乳 とり肉 クリーム ベーコン	ココアパン 大豆油 小麦粉 パター じゃが芋 油	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース さやいんげん	669	14.0	44.3	2.4			
15	火	ターメリックライス 大豆入りドライカレー オニオンドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 アガー	米 なたね油 砂糖 大豆油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レースン トマトジュース キャベツ もやし ぶどうジュース ぶどう缶	634	13.9	30.7	2.1			
16	水	五分清米入りごはん 豚肉の梅肉ソースかけ うど入りきんぴらごぼう 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 大豆油 こんにゃく	生姜 練り梅 ごぼう うど にんじん たまねぎ 大根 小松菜	574	17.4	33.2	2.4			
17	木	三色そばろごはん 変わり漬け わかめのみそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大豆油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 グリンピース 白菜 きゅうり にんじん かぶ たまねぎ ねぎ	565	17.9	33.6	2.5			
18	金	黒豆ごはん いかのかりんと揚げ ごぼうのピリ辛炒め せんべい汁 食育の日 (青森県)	黒大豆 牛乳 いか とり肉	米 もち米 砂糖 白ごま 片栗粉 米粉 油 大豆油 こんにゃく 南部せんべい	ごぼう にんじん れんこん 白菜 ねぎ 小松菜	643	16.0	29.0	3.0			
21	月	あんかけチャーハン ビーフンスープ みかん	焼き豚 なたと 牛乳 ベーコン	米 大豆油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん	543	13.4	23.5	3.6			
22	火	麦ごはん 鶏肉のピリ辛みそ焼き ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 大豆油 オリーブ油 こんにゃく 里芋	にんにく ねぎ ブロッコリー にんじん もやし ごぼう 大根	551	18.1	33.5	2.1			
24	木	ゆかりごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツのあっさりあえ さつま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 白すりごま 白ごま さつま芋 こんにゃく	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	542	15.0	25.1	2.6			
25	金	五目しょうゆラーメン 肉まん 華わかめのサラダ	いか 豚肉 牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ	中華めん 大豆油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 白菜 にんじん エリンギ 小松菜 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	600	17.6	31.1	4.1			
28	月	五分清米入りごはん 厚揚げの甘みそかけ 白菜のごまあえ 吉野汁	牛乳 厚揚げ みそ 鶏むね 油揚げ	米 上新粉 小麦粉 油 きび砂糖 片栗粉 白すりごま 砂糖 でん粉	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	643	15.1	34.2	2.2			

※ 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18回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

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 (ugRAE)	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	579	16.5	31.8	2.5	342	92	2.3	221	0.29	0.45	16	5.3

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

☆練馬区内産食材の使用予定

長ねぎ、白菜、大根

☆練馬区内産食材の使用状況（12月）

白菜、大根、練馬大根、キャベツ、里芋、ブロッコリー、ゆず