

【給食目標】一年間の食生活を振り返ろう

実施日 日 曜	飲み物	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		麦ごはん ししゃものみりん焼き 根菜のピリ辛炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ みそ		米 大麦 大豆油 こんにやく 砂糖 じゃが芋		生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ		503	17.2	26.7	1.8
2 水		二色揚げパン(うぐいす・きなこ) 鶏肉のトマトシチュー フレッシュマカロニサラダ	きな粉 牛乳 鶏むね クリーム		コッパン 砂糖 油 大豆油 じゃが芋 バター マカロニ		セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ パセリ粉 きゅうり コーン		551	15.5	38.1	1.8
3 木		鶏五目寿司 豆入りおひたし 沢庵揚げ いちごミルクゼリー	鶏むね 油揚げ 牛乳 大豆 小豆 豚肉 豆腐 アガー		米 砂糖 片栗粉 いちごジャム		干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう キャベツ もやし 小松菜 大根 ほうれん草		501	16.3	23.2	2.0
4 金		米粉のカレーライス ブロッコリーの にんにくしょうゆあえ みかん	牛乳 豚肉		米 大豆油 じゃが芋 さらめ 米粉 オリーブ油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー もやし みかん		554	15.6	22.4	1.6
7 月		親子丼 大根ときゅうりのさっぱりサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 鶏もも 卵 油揚げ みそ		米 しらたき 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん みつば 大根 きゅうり 生姜 ねぎ 小松菜		532	17.4	29.9	2.4
8 火		麦ごはん 豚肉の甘みそ焼き うど入りおひたし 青菜のすまし汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 大麦 砂糖		生姜 キャベツ 小松菜 うど ほうれん草 にんじん		537	18.4	33.4	2.0
9 水		ジャージャー麺 豆腐とツナの 揚げぎょうざ ABCスープ	豚ひき肉 みそ 牛乳 まくら 豆腐 鶏むね		中華めん 大豆油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン		670	18.3	36.4	3.8
10 木		はちみつレモントースト ホークビーンズ コーンサラダ	コーヒートースト 豚ひき肉 大豆		食パン はちみつ マーガリン 大豆油 砂糖		レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン		628	15.1	39.7	2.5
11 金		わかめごはん 鮭の塩焼き 切干大根ときゅうりのごま酢和え ひつまみ	わかめごはんの素 牛乳 鮭 とり肉		米 砂糖 白ごま 小麦粉 片栗粉		切干大根 きゅうり もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ		542	21.2	20.3	3.5
14 月		麦ごはん 鶏肉の七味焼き 小松菜のおひたし 豚汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 大麦 砂糖 白ごま 大豆油 こんにやく じゃが芋		にんにく ねぎ りんご ビーマン 小松菜 にんじん えのきたけ 生姜 ごぼう 大根		600	19.2	34.4	2.8
15 火		練馬スパゲティ ごぼうチップスサラダ フルーツポンチ	まくら 牛乳 寒天		スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 油		にんにく 大根 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みかん 缶 ぶどう 苺 りんご		678	14.6	33.3	2.4
16 水		マーボー豆腐 野菜の中華あえ 五目さっぱりスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉		米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 でん粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ たら もやし きゅうり 白菜		519	16.7	29.7	2.9
17 木		麦ごはん 豚肉のかりんと揚げ きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみぞれ汁	牛乳 豚肉 わかめ とり肉 豆腐		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖		きゅうり にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ 小松菜		592	18.2	28.3	2.1
18 金		大豆入りひじきごはん 鱈の照り焼き 野菜のごまだれ わかめのみそ汁	豚肉 ひじき 大豆 牛乳 さわかめ 油揚げ わかめ みそ		米 大豆油 こんにやく 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋		にんじん グリンピース 生姜 小松菜 もやし しめじ たまねぎ ねぎ		571	21.1	33.1	3.6
22 火		麦ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 小麦みそ 大豆 ハム とり肉		米 大麦 ごま油 砂糖 大豆油 片栗粉 春雨		にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ たら 小松菜		564	18.1	29.5	2.9
23 水		赤飯 鶏肉のから揚げ まわかめのきんぴら すまし汁 もちもちココア蒸しケーキ	ささげ 牛乳 とり肉 わかめ なた		米 もち米 片栗粉 米粉 油 大豆油 砂糖 ごま油 粉糖		生姜 ごぼう にんじん 小松菜 えのきたけ		657	14.1	23.8	3.0

※ 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

※ 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	575	17.2	30.3	2.6	327	88	2.1	216	0.29	0.43	14	6.2

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

うど

☆練馬区内産食材の使用状況(1月)

長ねぎ、大根、ゆず、キャベツ、白菜、水菜