令和6年

1月献立表

関町北小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水	牛乳	鯛めし 鶏肉の照り焼き 七草汁 お正月 春の七草	たい　牛乳　とり肉　油揚げ	米　砂糖　片栗粉	さやいんげん　生姜　大根　かぶ 白菜　小松菜　ねぎ　かぶ（葉） 大根（葉）せり	562	20.6	34.3	2.5
11	木	牛乳	あぶたま丼 具だくさんみそ汁 白玉あずき 鏡開き	油揚げ　卵　牛乳　豆腐 大豆　みそ　小豆	米　麦　砂糖　片栗粉 油　白玉団子	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ グリンピース　ごぼう　大根　ねぎ　小松菜	682	15.7	26.1	2.3
12	金	牛乳	三色ピラフ 魚の辛子マヨネーズ焼き かぶのスープ	とり肉　牛乳　ホキ　ベーコン　大豆	米　油　マヨネーズ（卵なし）	にんにく　にんじん　マッシュルーム たまねぎ　コーン　グリンピース かぶ　キャベツ　かぶ（葉）	575	17.8	34.9	2.5
15	月	牛乳	タンメン 青のりポテトビーンズ くだもの(ﾘﾝｺﾞ1/6)	豚肉　牛乳　大豆　青のり	中華めん　油　片栗粉　じゃが芋	にんにく　生姜　にんじん　もやし キャベツ　ねぎ　りんご	547	15.8	30.9	2.1
16	火	牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの香り和え ごまみそ汁	牛乳　鶏ひき肉　ひじき 豆腐　卵　油揚げ　大豆　みそ	米　油　砂糖　ごま油　白すりごま	にんじん　干ししいたけ　ほうれん草 キャベツ　ごぼう　大根　ねぎ　小松菜	568	16.9	31.5	2.2
17	水	牛乳	高菜チャーハン ジャンボシュウマイ 広東スープ	豚肉　牛乳　豚ひき肉　大豆　豆腐	米　麦　油　ごま油　片栗粉 しゅうまいの皮　じゃが芋	にんにく　ねぎ　高菜漬　たまねぎ 干ししいたけ　生姜　にんじん 白菜　チンゲンサイ	592	14.7	35.7	2.8
18	木	牛乳	ごはん イカの松笠焼き 中華風和え物 キムチチゲ	牛乳　いか　豚肉　みそ　豆腐	米　白ごま　砂糖　ごま油	生姜　にんじん　もやし　キャベツ にんにく　ねぎ　白菜 キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用)　にら	572	22.0	26.9	3.2
19	金	牛乳	かてめし ゼリーフライ 呉汁 くだもの（デコポン1/4） 食育の日	高野豆腐　油揚げ　刻み昆布 牛乳　おから　大豆　みそ	米　麦　油　砂糖　じゃが芋 小麦粉　こんにゃく	にんじん　ごぼう　たまねぎ　ねぎ 大根　小松菜　デコポン	644	13.9	30.3	2.8
22	月	牛乳	麦ごはん ししゃもの利休焼き じゃがいものおかか和え ちゃんこ煮	牛乳　ししゃも　かつお節 鶏ひき肉　厚揚げ　みそ	米　麦　白ごま　黒ごま じゃが芋　砂糖　片栗粉	生姜　たまねぎ　ごぼう　にんじん しめじ　大根　白菜　ねぎ　小松菜	612	18.6	30.3	2.3
23	火	牛乳	チキンピラフ 野菜スープ かぼちゃケーキ	とり肉　牛乳　ベーコン　卵　豆乳	米　油　バター　小麦粉　砂糖	にんにく　にんじん　たまねぎ　コーン グリンピース　キャベツ　小松菜　かぼちゃ	581	12.3	31.1	1.9
24	水	牛乳	セルフフィッシュバーガー コールスローサラダ キャロットポタージュ 練馬区内産人参の一斉給食	全国学校給食週間 鮭　牛乳　生クリーム	ショートニングパン　油 小麦粉　パン粉　砂糖　米	キャベツ　にんじん（地場）コーン たまねぎ　パセリ	686	16.3	45.4	2.7
25	木	牛乳	たくあんご飯（練馬大根） 肉じゃが 白菜のごま風味和え くだもの（甘平1/4）	牛乳　豚肉	米　麦　油　ごま油　こんにゃく じゃが芋　砂糖　白すりごま	練馬たくあん　にんじん　たまねぎ さやいんげん　白菜　小松菜　かんぺい	568	14.2	24.2	1.7
26	金	牛乳	カレーライス 大根のツナドレサラダ	豚肉　大豆　生クリーム 牛乳　まぐろ缶	米　麦　油　じゃが芋　バター 小麦粉　ざらめ　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん 大根　きゅうり	664	13.1	35.0	2.1
29	月	牛乳	麻婆大根丼 トックスープ	豚ひき肉　大豆　みそ 牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋　トック	にんにく　生姜　干ししいたけ にんじん　ねぎ　大根　にら たまねぎ　チンゲンサイ	602	14.0	28.3	2.7
30	火	牛乳	ごはん クジラの竜田揚げ 水菜のからし和え みそ汁	牛乳　くじら肉　厚揚げ　みそ	米　油　上新粉　片栗粉 砂糖　じゃが芋	生姜　キャベツ　にんじん　水菜 たまねぎ　大根	576	19.0	23.3	2.1
31	水	牛乳	いちごジャムトースト ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳　豚肉	食パン　いちごジャム　マーガリン 油　じゃが芋　砂糖　小麦粉　バター	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマトピューレ　トマト缶 きゅうり　キャベツ	607	13.4	41.8	2.8

※　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

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	602	16.1	32.0	2.4	335	91	2.2	212	0.27	0.44	18	6.7

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022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。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道