



令和8年 1月献立表



大泉第一小学校

こんげつのもくひょう: みんなできょうりょくしてしょくじのばをつくろう

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木		始業式							
9	金	○	ブラックカレーライス キャベツマリネ ◎カルピスゼリー	とりもも ひじき ぎゅうにゅう かんてん	こめ こむぎこ パター こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ さとう カルピス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	692	10.9	28.7	2.6
12	月		成人の日							
13	火	○	<鏡開き1/11(日)> ごはん まつかぜやき しらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ たまご とりにく	こめ パンこ さとう しろうま しらたまだんご こめぬかあぶら こんにやく	ねぎ ほししいたけ にんじん だいこん ごまつな	618	16.1	28.4	1.7
14	水	○	にくみそうどん ねりまサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめぬかあぶら うどん かたくりこ さとう	しょうが にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ ごまつな	556	14.7	38.5	2.0
15	木	○	ごはん ししゃものなんがやき やさいのごますあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ みそ	こめ しろうま くるごま しろうすりごま さとう	もやし にんじん ごまつな はくさい なめこ ねぎ	579	16.6	30.3	2.5
16	金	○	<世界の料理・台湾> ルーローハン なまあげいりたまごスープ いちごのマーブルケーキ (お誕生日デザート)	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ たまご クリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら いちごジャム かたくりこ パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たくのこ ほししいたけ はくさい ごまつな	754	13.4	32.1	2.7
19	月	○	フレンチトースト ベーコンとやさいのソテー コーンシチュー	たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりもも とうにゅう	しょうパン さとう パター じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん もやし ごまつな たまねぎ コーン	607	15.6	39.4	2.9
20	火	○	ごまごはん かつおのマリアナソース コロコロやさいときのこのスープ	ぎゅうにゅう かつお とりにく	こめ むぎ しろうま くるごま あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら	しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ごまつな	657	18.4	27.1	2.2
21	水	○	<練馬産ねぎ・斉給食> ねりまさんねぎのねぎしおカルピどん だいこんのいためナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しろうま	にんにく ねぎ (いつせいきゅうしよく) にんじん もやし あさつき レモン だいこん ごまつな	587	15.0	33.3	1.6
22	木	○	ごはん ◎ポテトたこあげ ごもくまめ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ベーコン たこ たまご あおのり ちくわ だいず あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも かたくりこ こんにやく こむぎこ あぶら こめぬかあぶら さとう	ねぎ しょうが ごぼう にんじん はくさい	632	13.9	28.1	2.1
23	金	○	むぎごはん ◎ハンバーグ ◎あおのりポテト かぶのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あおのり ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら パンこ さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんにく かぶ にんじん かぶ (は) ごまつな	676	14.9	32.8	3.3
26	月	○	<山梨県> ほうとう やさいのやくみあえ ◎くだもの (いちご)	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほうとう さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ キャベツ ごまつな にんにく しょうが いちご	584	15.0	31.3	2.5
27	火	○	<高知県> しょうがごはん さわらのてりやき ぐるにふうじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら さつまあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく さといも	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	582	20.1	30.0	2.7
28	水	○	<岐阜県> こだいせきはん けいちゃん すったてじる	ぎゅうにゅう とりもも みそ ぶたにく とうふ だいず とうにゅう	こめ くるまい こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん キャベツ もやし コーン ピーマン ごぼう きくらげ だいこん ねぎ ごまつな	597	18.5	33.6	2.2
29	木	○	<岩手県> ごはん (ひとめぼれ) ひつつみ たらのみそやき くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく	こめ さとう しろうま こむぎこ かたくりこ	ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ ごまつな みかん	602	17.1	16.3	2.4
30	金	○	<奈良県> なめし しおこんぶあえ ごんざ	ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく あつあげ	こめ しろうま ごまあぶら じゃがいも こめぬかあぶら こんにやく さとう	キャベツ にんじん しょうが だいこん ほししいたけ さやいんげん	564	15.2	27.1	2.3

※ 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15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	619	15.6	30.4	2.4	332	88	2.1	209	0.26	0.41	14	5.4

☆今月の予定産地☆

牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・福島県・山形県・北海道
 いんげん・・・茨城県 ごぼう・・・群馬県 だいこん・・・北海道 じゃがいも・・・長崎県 にんじん・・・埼玉県
 たまねぎ・・・佐賀県 はくさい、えのき、しめじ・・・長野県 キャベツ・・・茨城県
 ピーマン・・・茨城県 かぶ、にんにく・・・青森県 さつまいも、さといも、ねぎ、いちご・・・千葉県
 しょうが・・・長崎県 ほうれん草・・・群馬県 かぼちゃ・・・北海道 にら・・・栃木 もやし、きゅうり・・・埼玉県
 小松菜、ねぎ、キャベツ・・・練馬区 チンゲンサイ・・・高知県 みかん・・・和歌山県 あさつき・・・山形県

◎は給食委員会のリクエストメニューです♪



郷土の料理を知ろう