

令和5年

1月献立表

大泉西小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
10	火	中華丼 牛乳 ビーフンスープ 果物 みかん	豚肉 いか 牛乳 とり肉	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ みかん	630	15.6
11	水	ゆかりご飯 牛乳 白身魚のゆずみそ焼き 炒めなます 七草汁風	牛乳 メルルーサ みそ とり肉	米 大麦 砂糖 油 白すりごま 里芋	生姜 ゆず 大根 にんじん れんこん 干しいたけ かぶ せり かぶ (葉)	532	18.2
12	木	フレンチトースト 牛乳 花野菜のカレーサラダ 根菜ポトフ	卵 牛乳 とり肉 ウインナー	食パン バター 砂糖 油 オリーブ油 ジャガイモ	ブロッコリー カリフラワー にんじん にんにく たまねぎ ごぼう れんこん	498	16.8
13	金	麦ご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 野菜の和風ごま炒め ジャガベえ汁	牛乳 ししゃも ベーコン みそ いりこ	米 大麦 砂糖 油 白ごま ジャガイモ こんにゃく バター	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ パセリ	586	18.4
16	月	とり飯 牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 さつま汁	とり肉 牛乳 さつま揚げ いりこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 白すりごま さつま芋	生姜 にんじん ごぼう もやし 小松菜 大根 ねぎ	577	17.5
17	火	ハッシュドポーク 牛乳 ベジマカロニスープ	豚肉 生クリーム 牛乳 とり肉	米 大麦 バター 油 ざらめ 米粉 ジャガイモ マカロニ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトピューレ セロリー	669	14.2
18	水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 寒天	中華めん ごま油 グラニュー糖	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 パインアップル缶 桃缶 みかん缶	565	18.4
19	木	パプリカライス-ムースがけ 牛乳 野菜のパペロンチーノ炒め 果物 いよかん	ベーコン とり肉 牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム	米 大麦 油 バター 米粉 オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし コーン 小松菜 いよかん	590	13.6
20	金	ごまわかめご飯 牛乳 カツオと大豆の甘辛揚げ 五目呉汁	わかめご飯の素 牛乳 かつお 大豆 とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 大根 ねぎ	671	21.0
23	月	【給食はじまり献立】 白ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜の香り漬け すいとん	牛乳 鮭 豚肉	米 白玉粉 小麦粉 油	白菜 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	531	20.0
24	火	【青森県郷土料理】 こぎつねご飯 牛乳 せんべい汁 りんごゼリー	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 寒天	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく 南部せんべい	にんじん さやえんどう 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ りんごジュース りんご缶	537	15.1
25	水	【練馬区内産人參献立】 キャロットライス 牛乳 コールスローサラダ 豆乳クリームシチュー	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 砂糖 ジャガイモ 米粉	にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれん草	627	12.6
26	木	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 キャベツのさっぱり和え	豚肉 牛乳 高野豆腐	米 大麦 ごま油 油 砂糖 ジャガイモ	キムチ 練馬たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	588	18.0
27	金	【くじら献立】 チーズパン 丸 牛乳 くじらのノルウェー風 むぎむぎスープ	牛乳 くじら肉 ウインナー とり肉	チーズパン 片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖 大麦	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	598	19.5
30	月	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく もやし きゅうり	585	16.7
31	火	五穀かみかみご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳 さば 油揚げ いりこ 厚揚げ みそ	米 もち麦 赤米 黒米 きび 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんにく 切干大根 干しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ	717	16.7

全国学校給食週間

※ 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	594	17.0	30.2	2.1	340	86	2.2	217	0.28	0.42	14	5.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

12月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	油揚げ	千葉県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	じゃがいも	北海道
	岩手、青森	鯉厚削り	静岡県	煮干し	広島県	いわし	宮城	ししゃも	ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫県	真あじ	長崎
	宮城、山梨	ちんげん菜	静岡県	えのきたけ	長野	セロリー	静岡県	フジりんご	山形	はれひめ	愛媛	みかん	愛媛

1月の給食費の引落しは、4日(水)と16日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。