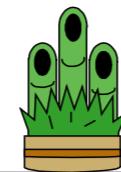
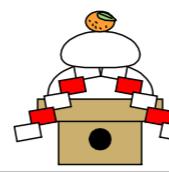




令和8年

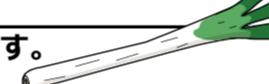


## 1月献立表



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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)
8	木	○ 七草ごはん 魚の味噌だれ 芋きんとん 紅白すまし汁	しらす干し ぶり切り身 みそ 豆腐 あらはねんべん (削り節)	ごめ ごま油 砂糖 さつまいも	だいこん葉 かぶ葉 せり しょうが ねぎ 干しづどう だいこん にんじん かぶ こまつな	615	18.4	28.1	2.3
1月7日(火)は「七草」です。8日(木)七草ごはんにします。「芋きんとん」紅白のはんべんで新年のお祝いにします。1月11日(土)は「鏡開き」です。9日(金)は「白玉ぜんざい」を作ります。									
9	金	○ 中華丼 白玉ぜんざい	豚肉 かまぼこ あずき 絞り豆腐 (鶏ガラ)	ごめ 油 ごま油 でん粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	636	14.2	18.3	1.8
14	水	○ ★揚げパン ガーリックトースト ブロッコリーのクリーム煮 ぶどうゼリー	鶏もも 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ アガー (鶏ガラ)	ねじりパン 揚げ油 食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく バセリ にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー ぶどうジュース	620	13.9	36.0	1.7
15	木	○ ごはん ★ししやもの磯辺焼き じゃが芋のカレー煮	ししやも あおのり 豚肉	ごめ 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	605	18.0	25.7	2.4
16	金	○ とり飯 (宮崎郷土料理) かねんしゅい(宮崎郷土料理) 野菜のごま和え	鶏もも 油揚げ (削り節)	ごめ 油 砂糖 さつまいも でん粉 すりごま	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ こまつな もやし	593	14.8	24.4	2.3
19	月	○ 三色ごはん 根菜のごま味噌汁 くだもの (みかん)	鶏ひき肉 だいすみそ 卵 刻みのり (削り節)	ごめ 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 練りごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん だいこん葉 ねぎ みかん	651	17.5	31.5	1.8
20	火	○ ごはん たらの西京焼き 味噌じゃが のつpei汁	シルバー 西京みそ みそ 豚肉 油揚げ (だし昆布・削り節)	ごめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 揚げ油 さといも こんにゃく 竹輪ふ	にんじん だいこん ねぎ	609	17.8	21.6	2.1
21	水	○ ごはん マーマレードチキン キヤベツのマスタードサラダ ねぎと豆腐の洋風かき玉汁	鶏むね 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	ごめ 油 オレンジマーマレード 砂糖 くず粉 でん粉	しょうが にんにく きゅうり ねぎ にんじん キヤベツ コーン缶	591	20.0	29.4	2.4

1月21日(水)は練馬区の一斉給食で「ねぎ10kg」をいただきます。洋風かき玉汁を作る予定です。



22	木	○ ごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ けんちん汁	モウカサメ切り身 みそ 豆腐 (削り節)	ごめ でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	604	17.9	27.0	3.4
23	金	○ おろしスパゲティー ツナの甘辛煮 イタリアンスープ	刻みのり オイルツナ ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 (鶏ガラ)	スパゲティ バター 油 砂糖 じゃがいも パン粉	だいこん たまねぎ しょうが にんじん コーン缶 ほうれんそう	599	17.9	30.4	2.4
26	月	○ ★ブルコギ丼 二色ゼリー	鶏肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム ゼラチン	ごめ 油 しらたき ごま油 砂糖 炒りごま いちごジャム	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう レモン果汁	602	13.8	28.9	1.6
27	火	○ ★ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 だいすみそ 八丁味噌 ヨーグルト (豚骨)	むし中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ なつみかん缶 バイン缶 桃缶詰	638	16.4	28.2	3.1
28	水	○ ごはん 里芋の甘辛焼きコロッケ 茹でキャベツ 太平燕(熊本)	鶏ひき肉 豚肉 なると むきえび うずら卵水煮 (鶏ガラ)	ごめ じゃがいも さといも 油 つきこんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 はるさめ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく はくさい コーン缶 こまつな	596	14.4	24.0	1.5
29	木	○ ★冬野菜のカレーライス 大根サラダ ピーチゼリー	豚肉 いんげんまめ アガー (豚骨・鶏ガラ)	ごめ 油 マーガリン 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん りんご 福神漬 きゅうり キャベツ ももジュース	621	11.2	23.9	2.9
30	金	○ ごはん 四川豆腐 しゅうまい	豚肉 豆腐 鶏ひき肉 絞り豆腐	ごめ 油 砂糖 ごま油 くずでん粉 でん粉 しゅうまいの皮	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	627	17.2	30.3	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		614	16.2	27.2	2.3	341	98	2.3	217	0.26	0.45	15	6.8
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

明けましておめでとうございます。今年も、安全・安心で、おいしい給食作りに、  
給食室一同力を合わせまいります。今年もよろしくお願いします。

12月の産地…練馬区 にんじん・白菜・さつまいも・大根など

北海道 じゃが芋・玉ねぎ 栃木 トマト・ニラ・茨城 チンゲン菜・もやし などです。  
ほかホームページでお知らせします。 ※ ★印は6年生のリクエスト献立です。