



実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄 養 量				家庭で持ってほしい食品
		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			13歳*	エネルギー	脂質	塩分	
											(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1 水	コーンピラフ牛乳 たらのパイアベース	とりにく ぎゅうにゅう たら ベーコン			こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも			にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン コーン セロリー パセリ			577	17.6	26.0	2.2	小魚
2 木	かてめし(埼玉県の郷土料理) なまあ にく 生揚げの肉みそがけ 沢煮焼	きざみこんぶ あぶらあげ こうやどらふ ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ			こめ こめあぶら きびざとう でんぷん			ごぼう にんじん ずいき きやいんげん にんにく ほししいたけ たまねぎ だいこんねぎ こまつな			573	16.9	33.5	2.1	芋
3 金	マーボー大根丼牛乳 チャブチエ	とりひきにく だいきみそ ぎゅうにゅう ぶたにく			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ			にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん たけのこ たら だいこん ピーマン あかピーマン もやし			592	13.6	24.9	2.3	豆
6 月	こもく 五目とりめし牛乳 ししゃものみりん焼き こじる くまもとけん きょうどりょうり 呉汁(熊本県の郷土料理)	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも だいき とうふ みそ			こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく			しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ			639	20.6	28.3	2.8	海藻
7 火	あなごちらし寿司牛乳 たなばた七夕汁	あぶらあげ あなご ぎゅうにゅう とりにく とうふ			こめ さとう こめあぶら やきふ そうめん			ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ ねぎ こまつな			542	17.1	23.6	2.4	種実
8 水	ひよこ豆のドライカレー牛乳 キャベツとコーンのソテー	とりひきにく だいきみよこまめ ぎゅうにゅう まぐろ			こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ コーン			631	15.1	24.5	2.3	きのこ
9 木	こぎつねご飯牛乳 さんまのしょうが煮 かぼちゃの味噌汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ			こめ こめあぶら さとう			にんじん たまねぎ しょうが だいこん かぼちゃ ねぎ			688	16.7	34.8	2.9	海藻
10 金	うめ 梅じゃこご飯牛乳 揚げじゃがの煮付け かふう 華風きゅうり煮	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりもも さつまあげ			こめ あぶら じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら			かんそうかりかりうめ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう きゅうり			586	14.9	23.8	2.2	卵
13 月	チキンライス牛乳 なつやさい 夏野菜のポトフ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウインナー			こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも			にんじん たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース トマトピューレ キャベツ ズッキーニ ピーマン セロリー			594	14.1	30.8	2.3	魚介
14 火	めん ジャージャー麺牛乳 フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんとん			ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん			もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ ミックスフルーツ(な し・もも・りんご) みかんかん			651	13.6	23.1	2.6	緑黄色野菜
15 水	えだまめ ひじきと枝豆のご飯牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 きんべい 三平汁(北海道の郷土料理)	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だいき ちりめんじゃこ さけ とうふ			こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぷん あぶら じゃがいも			にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが だいこん ごぼう ねぎ			660	19.8	28.1	2.4	果物
16 木	ぎゅうにゅう チャーハン牛乳 しろめざな こうやどらふ すだまとう 白身魚と高野豆腐の酢豚風	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう こうやどらふ ホキ			こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら あぶら でんぷん こむぎこ さとう			ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン			658	15.2	29.8	2.5	芋
17 金	しょうが焼き丼牛乳 とうがん 冬瓜となすの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん			しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうがん なす あさつき			605	14.6	32.6	2.1	乳製品
20 月	はん ご飯牛乳 フェジョアータ(ブラジル料理) きのこソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン ウインナー			こめ こめあぶら でんぷん			にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ			628	14.5	30.5	1.5	卵
21 火	ぶた 豚キムチ丼牛乳 わかめスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ			こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん			にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし たら キムチ ほししいたけ だいこん			590	16.5	29.4	2.5	魚介類
22 水	おきなわけん シシジューシー(沖縄県の郷土料理)牛乳 おきなわけん アーサ汁(沖縄県の郷土料理) 冷凍パイ	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ			こめ おおむぎ こめあぶら さとう			にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが れいとうパイ			557	13.9	30.2	2.3	芋
27 月	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ牛乳 ABCスープ	ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう とりにく			こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ			にんにく たまねぎ エリンギ コーン あかピーマン ピーマン にんじん こまつな			549	12.5	27.7	2.3	乳製品
28 火	ぎゅうにゅう ビビンバ牛乳 ワンタンスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ウエーブワンタン			にんにく しょうが にんじん もやし こまつな はくさい にら ねぎ セロリー			589	14.7	28.6	2.2	果物
29 水	ねりま 練馬スバゲティ牛乳 こんさい 根菜のペペロンチーノ炒め	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン			スバゲティ オリーブ油 さとう			だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな			585	15.9	33.8	2.3	緑黄色野菜
30 木	はん わかめご飯牛乳 鮭の塩焼き みやぎけん おくずがけ(宮城県の郷土料理)	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ			こめ じゃがいも しらたき やきふ そうめん でんぷん			ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん			602	20.8	20.6	2.4	種実
31 金	なつやさい 夏野菜カレーライス牛乳 てづく ふくじんづ 手作り福神漬	とりにく ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ ざらめ さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ ピーマン トマトかん セロリー きゅうり だいこん れんこん			661	11.2	32.0	2.4	豆製品

※ 食材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21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	607		15.7	28.5	2.3	315	92	1.9	232	0.33	0.46	24	4.1
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	20	5以上	

給食時の新型コロナウイルス感染症対策について(練馬区教育委員会より)

- 給食当番はもとより、児童全員食事前後の手洗いを徹底する
- 配膳時にマスクを着用する(配膳が終了するまで、給食当番以外の児童もマスクを着用する)
- 食事の際に向かい合せない(机に向かい合わせて班を作ることはしない)

<給食の献立について>

- できるだけ教室内での配膳にかかる手数を減らした献立となります。
- 感染症対策を優先し、できるだけ適切な栄養摂取ができるように努めます。
- できるだけアレルギー対応が少なくなるように食材や献立を組み合わせています。