

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			家庭で補ってほしい食品
		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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
2月	チキンライス 牛乳 キャベツとツナのソテー ABCスープ すりおろしりんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ベーコン かんてん		こめ こめあぶら さとう マカロニ		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 ほうれんそう こまつな パセリ りんご りんごジュース	609	13.8	29.9	2.8	豆 豆製品
4水	栗ご飯 牛乳 豚肉の甘みそかけ 田舎汁 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ		こめ もちごめ くり さとう ごま かたくりこ こめあぶら こんにゃく		しょうが ごぼう にんじん だいごん しめじ はくさい ねぎ れいとうパン	623	15.1	31.1	2.2	緑黄色 野菜
5木	ミルクパン 牛乳 たららのグラタン 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう たら パルメザンチーズ とりにく		ミルクパン こめあぶら パンこ		にんにく たまねぎ トマトかん なす しめじ エリンギ パセリ にんじん だいごん こまつな	554	21.9	33.3	2.4	種実
6金	梅じゃこご飯 牛乳 ぶどう 肉じゃが 切り干し大根のサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら		カリカリうめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きりぼしだいごん きゅうり ぶどう	649	14.4	24.4	2.7	海藻
9月	ご飯 牛乳 がんもどきの吹き寄せ カリカリごぼうのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく がんもどぎ		こめ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ あぶら		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいごん さやいんげん ごぼう きゅうり みかん	638	14.0	31.7	2.2	小魚
10火	あなか焼そば 牛乳 青のりビーンズポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり		ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら		にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ	695	14.3	30.7	2.4	緑黄色 野菜
11水	ご飯 牛乳 練馬区一斉キャベツの献立の日 ホイコーロー 豆腐の中華スープ キャベーク	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう		しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん ピーマン だいごん ほししいたけ グレープフルーツジュース	687	14.0	29.3	2.3	卵
12木	フレンチトースト 牛乳 鶏肉のカレーポトフ 野菜のガーリックソテー	たまご ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		しょくぼん バター さとう こめあぶら じゃがいも オリーブゆ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン こまつな	637	17.2	39.0	2.6	豆 豆製品
13金	ご飯 牛乳 ミニトマト 里芋のすきやきコロッケ 白菜と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ みそ		こめ じゃがいも さといも こめあぶら さとう こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら		しょうが にんじん ミニトマト たまねぎ ねぎ しめじ はくさい	613	12.8	27.0	2.1	海藻
16月	豚キムチ丼 牛乳 トッポギのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とりにく		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん こめあぶら トッポギ		にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし なら キムチ だいごん ほししいたけ	678	14.6	31.2	2.3	小魚
17火	ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ味噌焼き おみ漬け いも煮 山形の郷土料理	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく		こめ さとう こんにゃく さといも		こなつな だいごん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	602	19.7	29.6	1.9	乳製品
18水	ご飯 牛乳 みそけんちん汁 ひじき入り豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき とりにく みそ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも		たまねぎ ねぎ しめじ しょうが ごぼう にんじん だいごん	597	26.3	20.8	2.1	果物
19木	具だくさん塩うどん 牛乳 ししゃもの南部焼き ラフランス	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも		うどん こんにゃく しろごま くろごま		ごぼう にんじん だいごん ほししいたけ こまつな ねぎ よななし	608	19.4	31.8	2.3	豆 豆製品
20金	五穀ご飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き 芋だんご汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶり とりにく		こめ おおむぎ くらまい あわ あかまい きび じゃがいも かたくりこ こめあぶら		ゆず ごぼう にんじん だいごん ねぎ こまつな りんご	632	15.6	27.2	1.6	乳製品
24火	ひじきご飯 牛乳 めかじきの香味焼き 沢煮椀 柿	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう かじき		こめ こめあぶら こんにゃく さとう		にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ だいごん ごぼう ねぎ こまつな かき	634	19.5	30.7	2.5	海藻
25水	ココア揚げパン 牛乳 パンクキンシチュー レモンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター		にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ だいごん もやし コーン レモン きゅうり	682	12.9	40.8	2.3	小魚
26木	ハッシュドビーンズライス 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース トマトピューレ キャベツ ほうれんそう コーン	679	13.0	34.6	2.1	果物
27金	ご飯 牛乳 油淋鶏 サンラータンスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご		こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん こまつな みかん	622	15.5	31.5	2.2	野菜
30月	鶏ごぼうご飯 牛乳 揚げ豆腐 小松菜とえのきの味噌汁 りんご	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう		ごぼう にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいごん えのきたけ こまつな りんご	637	18.1	30.5	2.8	種実

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	624	15.8	31.3	2.3	337	93	2.0	278	0.36	0.52	31	4.5
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。（机を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。

