



1月献立表



実施日	日 曜	献立名	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)							
8	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 炒めなます 七草汁 七草 (1月7日)	ぎゅうにゅう ぶり とり	ごめ さとう でんぷん ごめあぶら さといも	だいこん にんじん れんこん ほししいたけ かぶ かぶのは せり	575	16.9	28.6	2.1					豆 豆制品		
12	火	ごはん 牛乳 松風焼き 鏡開き (1月11日) 野菜のポン酢和え もち入りみぞれ汁	ぎゅうにゅう とりひき ぶたひき とうふ みそ あぶらあげ	ごめ パンこ さとう しろうご しらたまだんご でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ゆず すだち しめじ だいこん こまつな しょうが	601	17.2	25.5	2.4					芋		
13	水	ジャージャー麺 牛乳 華風野菜 みかん	とりひき ぶたひき みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごめあぶら 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 みかん	591	15.8	27.1	3.0					魚		
14	木	菜飯 牛乳 根菜入り厚焼きたまご 石狩汁	ぎゅうにゅう とりひき たまご さけ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん いんげん だいこん ねぎ	567	17.0	24.6	2.8					種実		
15	金	サイコロステーキ蒲焼 牛乳 わかめスープ 夕焼けゼリー 和牛の献立	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら マーガリン ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しめじ だいこん ねぎ こまつな オレンジジュース	684	12.0	40.5	2.6					豆 豆制品		
18	月	高野飯 牛乳 かぼちゃの鶏そぼろあん カリカリ揚げサラダ	とり ころやどうぶ ぎゅうにゅう とりひき あぶらあげ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごめあぶら	ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり	591	13.6	26.6	1.8					卵		
19	火	家常豆腐丼 牛乳 小松菜と春雨炒め ぼんかん	ぶた かつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな ぼんかん	633	15.0	28.4	1.8					海藻		
20	水	ごはん 牛乳 鯖の文化干し キャベツの塩昆布炒め 呉汁	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ だいず とうにゅう みそ	ごめ ごまあぶら ごめあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ごぼう はくさい だいこん こまつな ねぎ	631	15.9	37.7	2.3					果物		
21	木	シナモンりんごトースト 牛乳 冬野菜のポトフ ツナポテト	ぎゅうにゅう とり まぐろかん	しょくパン マーガリン パター さとう りんごジャム ごめあぶら じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ だいこん キャベツ プロックリー かぶ パセリ	592	14.4	41.0	2.4					小魚		
22	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 イカの唐揚げ 具だくさんすまし汁	とり ぶた かつあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう いか とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん しょうが だいこん はくさい ごぼう こまつな ねぎ	606	16.4	30.6	2.3					野菜		

学校給食週間 (1月24日～30日)

25	月	懐かしカレーライス 牛乳 福神漬 みかん入りフレンチサラダ いちご 昔の給食	とり ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん りんご ふくじんづけ キャベツ きゅうり みかんかん いちご	654	12.4	27.8	2.2					豆 豆制品
26	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム 鯨のマリアナソース ワンタンスープ 昔の給食	ぎゅうにゅう くら くら とり	コッペパン いちごジャム さとう でんぷん あぶら ごめあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい ねぎ セロリー なら	593	18.7	28.7	3.2					緑黄色 野菜
27	水	ごはん 牛乳 キャベツバーグ 練馬サラダ フルーツポンチ 地産地消 (東京都)	ぎゅうにゅう ぶたひき とりひき とうふ かんてん	ごめ パンこ マヨネーズ さとう でんぷん ごめあぶら	キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん ももかん みかんかん りんごかん	625	13.5	30.4	1.3					卵
28	木	ゆかりごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう ぶた かつあげ ひじき まぐろかん	ごめ ごめあぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ いんげん きゅうり キャベツ コーン	607	15.2	31.1	2.5					種実
29	金	米粉パン 牛乳 和牛ビーフシチュー きのこと野菜のソテー 和牛の献立	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	ごめこパン ごめあぶら じゃがいも ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリーンピース キャベツ ほうれんそう えのきたけ しめじ	671	18.1	40.2	3.0					海藻

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	615	15.4	31.4	2.4	316	85	1.9	252	0.29	0.49	30	4.2
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)

- (1) 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。
- (2) 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。)
- (3) 食事の際に向かい合わせない。(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。
- ・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。



