



# 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			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 <b>七草(1月7日)</b>	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) 野菜のボン酢和え もち入りみぞれ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とろろ みそ あぶらあげ			ごめ パンこ さとう しろうごま 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	とりひきにく ぶたひきにく みそ きゅうにゅう			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 とりひきにく 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	サイコロステーキピラフ 牛乳 わかめスープ 夕焼けゼリー <b>和牛の献立</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とろろ 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 とりひきにく 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	ぶたにく あつあげ 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	大豆入りひじきご飯 牛乳 イカの唐揚げ 具だくさんすまし汁	とり ぶた ぎゅうにゅう 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 <b>昔の給食</b> 福神漬 みかん入りフレンチサラダ いちご	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 <b>昔の給食</b> 鯨のマリアナソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう くらに とりにく			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 には			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 <b>地産地消(東京都)</b> 練馬サラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とろろ 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	ゆかりご飯 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 ぶたにく あつあげ 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 <b>和牛の献立</b> 和牛ビーフシチュー きのこと野菜のソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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。



