



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				家庭で食べてほしい食品
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1月	★ナン 牛乳 ★タンドリーチキン ★まめまめカレー ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト ひよこまめ だいず ぶたひきにく とりく	ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく セロリー しょうが にんじん コーン グリンピース トマトビュール ほうれん草 キヤベツ	677	16.8	38.8	2.7	海藻
2火	中華おこわ 牛乳 棒ぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりく	こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが キヤベツ にら もやし はくさい こまつな	664	15.7	31.2	2.5	小魚
3水	五穀ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 ★大豆の青のり揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう いわし だいず あおのり とりく かまぼこ	こめ おおむぎ くるまい きび あかまい あわ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ しょうが ほししいたけ にんじん はくさい だいこん こまつな ねぎ	640	20.9	26.7	2.8	果物
4木	★きのこのクリームスバゲティ 牛乳 野菜とハムのソテー ★いちご	とりく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ クリーム ロースハム	スバゲティ オリーブゆ パター こめあぶら こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ えのきだけ パセリ キヤベツ ほうれん草 いちご	632	14.9	37.6	2.4	豆 豆製品
5金	ウイナーピラフ 牛乳 たらとチーズの包み揚げ 白菜の洋風スープ ぼんかん	ウイナー ぎゅうにゅう たら チーズ とりく	こめ おおむぎ こめあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーンパセリ はくさい こまつな ぼんかん	671	17.3	35.1	2.9	種実
8月	ご飯 牛乳 沖さわらの香味焼き 五目きんぴら だまこ汁	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とりく	こめ さとう こめあぶら こんにゃくもち	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん まいたけ こまつな ねぎ	632	18.1	24.8	2.1	緑黄色 野菜
9火	麦ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 ★春雨のピリ辛炒め みかん杏仁ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きくらげ キヤベツ みかんかん	649	15.5	29.5	2.5	小魚
10水	高菜めし 牛乳 熊本県の郷土料理 タイピーエ たいけのこのひこずり ★冷凍パイ	たまご ぎゅうにゅう あさり いか えび ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ こんにゃく	たかなづけ しょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい あさつき たいけのこ れいとうパイ	646	13.7	28.3	2.9	乳 乳製品
12金	★ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりく	コッパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キヤベツ セロリー ブロッコリー コーン	641	14.7	37.5	2.5	豆 豆製品
15月	ご飯 牛乳 ★鶏のから揚げ 野菜の和風ごま炒め かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう とりく あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら さとう しろうごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな かぶ かぶ (は) はくさい	638	16.3	32.3	2.5	芋
16火	★ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたひきにく	ソフトフランスパン パター マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール キヤベツ コーン	687	13.7	42.3	2.7	果物
17水	★さんまのひつまぶし 牛乳 鶏ささみの梅ドレサラダ なめこ汁	さんま ぎゅうにゅう とりく とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが こねぎ キヤベツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ だいこん なめこ ねぎ	634	17.4	30.2	2.8	緑黄色 野菜
18木	ご飯 牛乳 和牛ハンバーグ 和牛の献立 小松菜とベーコンのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン とりく	こめ パンこ こめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キヤベツ こまつな パセリ	687	16.5	35.8	2.4	豆 豆製品
19金	ご飯 牛乳 ★さばの味噌煮 塩ちゃんご風汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう さば みそ とりく あぶらあげ とうふ	こめ さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ こまつな ぼんかん	659	18.6	28.4	2.6	種実
22月	★じゃこわかご飯 牛乳 おでん わかめごはんのもと こんぶ ちくわ がんもどき つみれ さつまあげ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめごはんのもと こんぶ ちくわ がんもどき つみれ さつまあげ	こめ じゃがいも こんにゃく ちくわぶ こめあぶら ごまあぶら さとう	だいこん にんじん きりほしだいこん こまつな キヤベツ きゅうり いちご	598	15.9	23.5	2.6	卵
24水	★あんかけ焼きそば 牛乳 キヤベツしゅうまい	ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たいけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー キヤベツ	691	16.7	26.4	3.0	豆 豆製品
25木	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き 青菜と油揚げの醤油炒め 豚汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しろうごま こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	656	19.8	30.9	2.6	果物
26金	★ピビンバ 牛乳 トックスープ せとか	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ せとか	634	14.5	32.5	2.3	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	652	16.5	31.9	2.6	333	95	2.4	262	0.38	0.56	34	4.6
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

★のついている献立は6年生のリクエストメニューです。



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。