

令和5年



# 1月献立表



大泉学園緑小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
10 火	ごはん(若手県産 ひとめぼれ) 牛乳 はまちの照り焼き 炒めなます すまし汁 みかん	ぎゅうにゅう はまち とりにく かまぼこ	こめ さとう でんぷん こめあぶら	だいこん にんじん れんこん ほししいたけ こまつな ねぎ みかん	574	18.2	29.0	2.1	いも 芋			
11 水	まめまめおこわ 牛乳 五目卵焼き もち入りみぞれ汁	ささげ あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご とりにきにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こめあぶら しらたまだんご でんぷん	えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しめじ だいこん みつば しょうが	608	18.2	30.0	2.4	かいそう 海藻			
12 木	コーン茶飯 牛乳 いかれんこんシュウマイ 白菜と春雨のスープ 【6年生社会科見学】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぷん はるさめ	コーン れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな	522	17.2	22.9	2.6	こぎな 小魚			
13 金	<カナダ料理>メープルトースト 牛乳 サーモンチャウダー 花野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム	しょくパン マーガリン メープルシロップ バター こめあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	562	16.9	46.3	2.7	かいそう 海藻			
16 月	ガバオライス 牛乳 野菜とビーフンのスープ バインゼリー	とりにきにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ ぎゅうにゅう さとう ビーフン	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんじん もやし にら しめじ キャベツ レモン バインジューズ バインかん	575	15.7	23.9	2.3	まめせいひん 豆製品			
17 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 サモサ みかん 【5年生社会科見学】	ぶたひきにく だいたいぎゅう にゅう まくろ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ぎょうざのかわ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマトピューレ みかん	700	16.2	30.9	2.1	たまご 卵			
18 水	ごはん(兵庫県産 丹波こしひかり) 牛乳 鮭のマヨ味噌焼 野菜の磯和え 呉汁	ぎゅうにゅう さけ みそ のり だいたいぎゅう	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう こめあぶら さといも こんにやく	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	576	20.1	33.1	2.3	くだもの 果物			
19 木	わかめごはん 牛乳 肉豆腐 大根のおかか和え いちご	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やきとらふ	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ だいこん チンゲンサイ きゅうり もやし いちご	627	15.6	36.0	2.2	いも 芋			
20 金	あおだいず こんぶ はん ぎゅうにゅう 青大豆と昆布のご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ スキー汁	だいたいぎゅう きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおりのぶたにく とらふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ あぶら さつまいも	にんじん ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ	630	16.8	36.7	2.5	くだもの 果物			
23 月	ごはん(長野県産 吾朗兵衛米) 牛乳 さばのごま味噌焼 青菜とジャコのソテー 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	566	20.5	35.9	2.5	きのこ			
全国学校給食週間 (1月24日～30日)												
24 火	わかし きゅうりよく <昔の給食> コッパパン 牛乳 いちごジャム くじらのたつたあげ ポイルキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	コッパパン いちごジャム かたくりこあぶら こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが キャベツ にんにく にんじん もやし はくさい にら ねぎ セロリー	596	20.3	29.7	2.9	にゅうせいひん 乳製品			
25 水	<練馬区一斉にんじんの日> キャラットライス チキンカレー 牛乳 たくあんサラダ いよかん	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ おおむぎ ぎゅうにゅう じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねりまたくあん いよかん	651	12.5	29.9	2.5	こぎな 小魚			
26 木	<東京都の郷土料理> 深川めし 牛乳 ふろふき大根 塩ちゃんこ汁 ぼんかん	あさり あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とらふ	こめ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが だいこん しめじ はくさい こまつな ねぎ ぼんかん	525	14.9	30.7	2.6	たまご 卵			
27 金	<地産地消の献立(東京都)> ごはん(佐賀県産 さがびより) 東京牛乳 豚肉のBBQソース 糸寒天のサラダ 東京野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん あつあげ わかめ みそ	こめ さとう さといも	しょうが りんご レモン ねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり だいこん	592	17.2	33.0	2.4	きのこ			
30 月	<地産地消の献立(練馬区)> 小松菜豚味噌丼 牛乳 中華コーンスープ フルーツポンチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ぎゅうにゅう さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ ねぎ ももかん みかんかん バインかん ぶどうかん	635	13.9	26.6	2.5	まめ 豆			
31 火	ごはん(若手県産 金色の風) 牛乳 たらのおろしソース 野菜のゆかり炒め 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう たら とらふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう こめあぶら	しょうが だいこん キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	541	18.6	25.5	2.4	しゅじつがい 種実類			

※ 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16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	592	17.0	31.2	2.4	338	86	2.4	212	0.26	0.42	18	4.6

※ 学校ホームページに毎日の給食の写真を載せています。ぜひご覧ください。

