令和6年

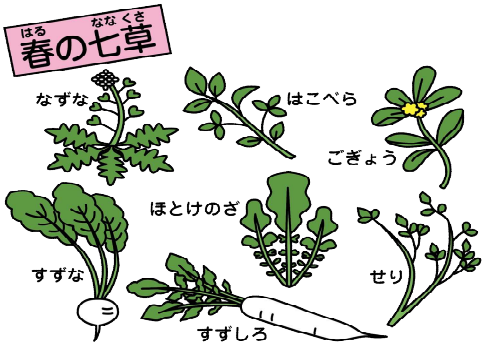
1月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
10	水	イカとチキンのカレーライス 牛乳 レモンドレサラダ いちご	いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし きゅうり レモン いちご	629	11.9	32.6	2.3	豆類
11	木	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 ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく	こめ もちごめ 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 ねぎ ほししいたけ しめじ だいこん みつば しょうが	622	18.6	30.5	2.4	海藻
12	金	メープルトースト 牛乳 サーモンチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ クリーム ミックスビーンズ	しょくパン バター メープルシロップ こめあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ きゅうり もやし	595	16.0	47.8	2.4	芋
15	月	コーン茶飯 牛乳 がめ煮 白菜の梅かつお和え 紅まどんな	ぎゅうにゅう とりもも さつまあげ あつあげ かつおぶし	こめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	コーン しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん はくさい きゅうり ねりうめ 紅まどんな	592	16.6	28.0	2.2	種実類
16	火	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き ツナと大根のサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さば まぐろ とりにく あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ちくわぶ	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ こまつな	594	19.4	35.3	2.1	果物
17	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 サモサ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろ	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 マッシュルーム セロリー トマトピューレ	654	16.9	32.2	2.1	小魚
18	木	ご飯 牛乳 しそいりつくね もやしと油揚げの炒め物 すりごま味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ マヨネーズ（卵なし） さとう でんぷん こめあぶら しろすりごま	にんじん ごぼう たまねぎ しそ もやし だいこん えのきたけ	595	17.4	34.2	2.4	果物
19	金	わかめご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け スキー汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう こめあぶら こんにゃく さつまいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ	606	15.2	32.5	2.7	卵
22	月	ご飯 牛乳 たらのおろしソース 青菜とコーンの和風炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう こめあぶら こんにゃく ちくわぶ さといも	しょうが だいこん にんじん もやし こまつな コーン ねぎ	596	18.1	26.7	2.9	きのこ
23	火	マーボー豆腐丼 牛乳 練馬大根のたくあんサラダ りんご	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり ねりまたくあん りんご	564	15.7	29.5	2.2	魚介類
24	水	キャロットライスチキンカレー 牛乳 手作り福神漬け 夕焼けゼリー	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	にんじん（練馬区産） にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん れんこん オレンジジュース	636	11.6	28.0	2.5	牛乳 乳製品
25	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム むろあじのメンチカツ 金時豆のスープ	ぎゅうにゅう むろあじ とりひきにく おから きんときまめ とりにく	コッペパン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	618	17.5	33.1	2.4	緑黄色野菜
26	金	ご飯 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 みそ	こめ さとう ごまあぶら 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 こまつな	603	16.8	33.9	2.4	きのこ
29	月	ご飯 牛乳 のりの佃煮 鮭の照り焼き 塩ちゃんこ煮 ぽんかん	ぎゅうにゅう のり さけ とりひきにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう みずあめ でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ ぽんかん	593	21.7	24.3	2.4	緑黄色野菜
30	火	小松菜豚味噌丼 牛乳 わかめスープ フルーツポンチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら 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 だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ ももかん みかんかん ぶどうかん パインアップルかん	644	16.1	27.5	2.7	牛乳 乳製品
31	水	鶏肉とごぼうのピラフ 牛乳 チキンのママレード焼き ABCトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら マーマレード じゃがいも マカロニ	にんじん ごぼう コーン しょうが グリンピース にんにく たまねぎ パセリ トマトかん	599	18.0	32.2	2.5	小魚

※ 食材料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	609	16.7	31.7	2.4	327	88	2.1	225	0.27	0.43	14	5.6

1月24日(水)は、練馬区から区内の小中学校に練馬区産のにんじんが提供されます。大泉学園緑小では3つの料理に新鮮な練馬区産のにんじんを使います。お楽しみに！

3学期は6年生のリクエスト給食が登場します！小学校生活もあと3か月、みんなで食べた給食が思い出の一つになってくれたらうれしいです。