

1月献立表

令和7年

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			
		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 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 ごらめ	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	620	11.9	33.1	2.3
9 木	チーズパン シェパードパイ スコッチブロス (押し麦のスープ) 【イギリスの料理】	ぎゅうにゅう クリーム ぶたひきにく とりにく チーズ	チーズパン じゃがいも バター こめあぶら おおむぎ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ セロリー パセリ	599	17.6	39.7	2.7
10 金	まめまめおこわ 牛乳 ごらくたまごや 五目卵焼き もち入りみぞれ汁	あずき とりにく 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 かまぼこ	こめ もちこめ こめあぶら さとう しらたまだんご でんぶん	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい しめじ だいこん こまつな しょうが	636	18.9	29.6	2.5
15 水	コーン茶飯 牛乳 はくさい うめ 白菜の梅かつお和え はれひめ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ かつおぶし	こめ こめあぶら こんにやく 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 はれひめ	597	16.5	27.7	2.2
16 木	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 ぎゅうにゅう さとう ぎょうぎのかわ 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	17.0	32.2	2.1
17 金	わかめご飯 牛乳 いそべ ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け スキージ	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 こんにやく 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
20 月	ジャンバラヤ 牛乳 とりにく 鶏肉のマヨパン粉焼き ひよこまめ ひよこ豆のスープ	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) パンこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん さやいんげん パセリ キャベツ こまつな	632	16.4	38.0	2.4
21 火	カレーうどん 牛乳 ジャンボシューマイ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	うどん こめあぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな たけのこ しょうが グリンピース	588	20.8	29.4	3.0
22 水	ご飯 牛乳 たらのおろしソース わかふういた 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 でんぶん さとう こめあぶら こんにやく 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	610	17.9	28.3	2.9
23 木	マーボー豆腐丼 牛乳 はるさめ 春雨サラダ いちご	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ しろうま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら きゅうり もやし きくらげ いちご	585	16.0	32.8	2.0
24 金	ご飯 牛乳 ますの塩こうじ味噌焼き おみ漬け いも煮【山形県の郷土料理】	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	592	19.9	31.5	2.0
27 月	コッペパン 牛乳 いちごジャム くじらのマリアソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう くじらにく とりにく	コッペパン いちご ジャム でんぶん さとう こめあぶら 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 なら ねぎ セロリー	595	19.6	30.9	3.1
28 火	ご飯 牛乳 むろあじのメンチカツ ミニトマト はくさい 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう むろあじ とりひきにく おから あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ ミニトマト にんじん しめじ はくさい	582	16.2	30.3	2.0
29 水	ご飯 牛乳 とりにく 鶏肉のねぎ塩だれ あぶらあ いた もの もやしと油揚げの炒め物 さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし だいこん	600	17.1	35.1	2.1
30 木	ねりまだいこん 練馬大根たくあんとかじこのご飯 牛乳 さば ぶんかほ や 鯖の文化干し焼き こまつな 小松菜のごま和え とうきょう やさい みそ汁	ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう すりごま しろうま さといも	ねりまだいこん こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	584	17.4	40.5	2.8
31 金	こまつな ふたみそ どん 小松菜豚味噌汁 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 とりにく とうふ わかめ かんてん	こめ こめあぶら さとう でんぶん しろうま ごまあぶら	にんじん もやし こまつな ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ ももかん みかんかん バインアップルかん	641	16.4	31.0	2.6

※ 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	608	17.2	32.7	2.5	333	88	2.3	217	0.28	0.45	14	5.3

1月29日(水)は練馬区から区内の小中学校に練馬区産のねぎが提供されます。大泉学園緑小学校では、鶏肉のねぎ塩だれに使用します。
区内の新鮮でおいしい野菜を使った給食をお楽しみに！