

令和2年 1月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

実施日 日 曜	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日当たりのエネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
8	水 ☆行事食 人日☆ ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 みかん 牛乳	牛乳 厚揚げ みそ 卵 青のり 鶏肉		米 油 ごま けし 砂糖 もち		にんじん たまねぎ 大根 金時にんじん ゆず 干しいたけ かぶ 小松菜 せり みかん		641	15.7
								779	15.6
9	木 ポークカレー 大根サラダ アップルゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 エパミルク 寒天		米 麦 牛脂 ジャが芋 小麦粉 パター オリーブ油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー キャベツ 大根 小松菜		683	11.8
								833	11.5
10	金 ご飯 魚の照り焼き 野菜の磯和え 豚汁 牛乳	牛乳 めばる のり 豚肉 油揚げ みそ		米 みずあめ 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ジャが芋		生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ		581	18.6
								708	18.9
14	火 ごまご飯 家常豆腐 春雨サラダ ポンカン 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉		米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 春雨		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく ぼんかん		657	16.9
								801	16.6
15	水 ミートソーススパゲッティ チキンサラダ フィッシュアーモンド 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 パルメザンチーズ 鶏肉 ちりめんじゃこ		スパゲティ オリーブ油 牛脂 砂糖 アーモンド 油		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり ピクルス グレープフルーツジュース レモン		639	18.4
								778	18.4
16	木 わかめごはん ぎせい豆腐 野菜の土佐酢あえ みそ汁 牛乳	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ わかめ みそ		米 麦 ごま 油 砂糖		たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		609	17.5
								737	17.3
17	金 炊き込みご飯 小魚のから揚げ 野菜のおひたし みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ みそ		米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米粉 油 ジャが芋		にんじん ごぼう 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ		583	15.9
								708	15.6
20	月 ぶどうパン 鮭のタルタル焼き チーズサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鮭 チーズ いわし ベーコン 鶏肉 大豆		ぶどうパン マヨネーズ オリーブ油 豆乳 油 ジャが芋 マカロニ 砂糖		たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく にんじん セロリー トマト缶 パセリ		657	18.0
								845	18.2
21	火 麦ご飯 揚げギョーザ パンパンジーサラダ 白菜スープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉		米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 油 ごま 砂糖		たまねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく きゅうり にんじん もやし 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ		584	14.8
								691	14.4
22	水 五穀ごはん さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 小豆 さば みそ 豚肉 油揚げ		米 麦 きび あわ 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく		生姜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ		626	17.8
								748	17.6
23	木 鈴木誠さんのご飯 肉豆腐 野菜と炒り卵の和え物 りんご 牛乳	牛乳 豚肉 焼き豆腐 卵		米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油		干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 りんご		626	16.9
								759	16.8
24	金 ☆学校給食週間☆ きなご揚げパン 肉団子のホワイトシチュー アーモンドサラダ 牛乳	牛乳 きな粉 鶏肉 豆乳		コッペパン 油 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋 パター 小麦粉 アーモン ト 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン マンゴー レモン		699	15.1
								883	14.6
27	月 ☆学校給食週間☆ ねりまスパゲティ 蒸し鶏サラダ あしたばケーキ 牛乳	牛乳 まぐろ缶 のり 鶏肉 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦 粉 パター		大根 たまねぎ レモン キャベツ きゅうり ピクルス グレープフルーツジュース あしたば		694	15.0
								849	14.8
28	火 ☆学校給食週間☆ ご飯 ムロアジのメンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 むろあじ 卵 ロースハム 鶏肉		米 パン粉 小麦粉 油 ジャが芋 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) オリーブ油		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり りんご セロリー コーン かぶ パセリ		664	16.1
								808	15.9
29	水 ☆学校給食週間☆ 麦ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜の梅おかかあえ さつま汁 牛乳	牛乳 くじら肉 かつお節 鶏肉 みそ 油揚げ		米 麦 片栗粉 米粉 油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		にんにく 生姜 キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ		605	18.4
								737	18.2
30	木 ☆学校給食週間☆ かてうどん えびと野菜のかき揚げ いよかん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ えび 卵		うどん ジャが芋 小麦粉 油		にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ 小松菜 たまねぎ みつば いよかん		712	14.3
								862	14.2
31	金 鈴木誠さんのご飯 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ ひじき 卵 わかめ 油揚げ みそ		米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		たまねぎ にんじん 枝豆 大根 レモン ゆず キャベツ 小松菜		643	17.2
								782	17.1

※ 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20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	641	16.3	30.0	2.1	371	100	2.3	206	0.33	0.51	34	4.3
	783	16.2	29.1	2.8	412	121	3.1	241	0.42	0.57	43	5.5
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
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上	

《12月に使用した食食材産地》 ※給食で使用するすべての食食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地
牛乳	宮城 千葉	寒天	長野	大豆	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎	パプリカ	茨城	もやし	栃木
	青森 秋田	ごま	パラグアイ	レンズ豆	アメリカ	鱈	長崎	じゃが芋	北海道	春菊	茨城
	岩手 北海道	はちみつ	アルゼンチン	牛肉	北海道	イカ	ペルー	にんじん	東京都	セロリ	長野
米	秋田	きび	岩手	鶏肉	佐賀	わかさぎ	北海道	小松菜	埼玉	みかん	愛媛
	埼玉	鶏卵	栃木	豚肉	栃木	シロイトタラ	ノルウェー	キャベツ	練馬	りんご	山形