

# 令和2年度 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桜学園

実施日	日	曜	献立名	食品の種類			栄養量	
				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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
8	金		★行事食 人日★ 七草ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 卵 青のり 豚肩 油揚げ	米 麦 ごま油 ごま なたね油 けし 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	せり なずな かぶ 大根 にんじん たまねぎ 金時にんじん ゆず ごぼう ねぎ	700	16.6
							853	16.4
9	土		ご飯 牛乳 魚の照り焼き 野菜の磯和え みそ汁	牛乳 ぶり のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 みずあめ 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 キャベツ にんじん ねぎ	621	17.8
							770	18.2
12	火		ご飯 牛乳 肉豆腐 野菜と炒り卵の和え物 りんご	牛乳 豚肉 焼き豆腐 卵	米 こんにゃく 砂糖 なたね油 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
13	水		ぶどうパン 牛乳 サーモンのパン粉焼き チーズサラダ コーンポタージュ	牛乳 鮭 チーズ いわし 豆乳	ぶどうパン パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 バター 片栗粉	パセリ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 にんにく たまねぎ コーン	610	18.4
							790	18.3
14	木		ごまご飯 牛乳 油淋鶏 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 寒天	米 白ごま 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	生姜 ねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく みかん缶 バイン缶 桃缶	637	14.5
							789	14.5
15	金		五目あんかけ焼きそば 牛乳 蒸し鶏サラダ フィッシュアーモンド	豚肉 やりいか えび うずら卵 牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 オリーブ油 アーモンド	にんにく 生姜 にんじん きくらげ 白菜 たまねぎ ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ たけのこ キャベツ きゅうり レモン	649	19.5
							794	19.3
18	月		炊き込みご飯 牛乳 小魚のから揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ みそ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋	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	790	15.9
							708	15.6
19	火		★食育の日 静岡料理★ わかめごはん 牛乳 静岡おでん 野菜の梅おかかあえ みかん	わかめご飯の素 牛乳 さつま揚げ はんぺん 竹輪 くらはんぺん 厚揚げ かつお節 青のり	米 麦 白ごま こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ 砂糖	大根 キャベツ もやし にんじん 練り梅 みかん	611	15.8
							736	15.6
20	水		五穀ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え 沢煮碗	小豆 牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ	米 麦 きび あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	616	18.4
							735	18.2
21	木		麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ ひじき 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 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
22	金		黒砂糖パン 牛乳 ミートボール入りクリームスープ アーモンドサラダ	牛乳 鶏ひき肉 豆乳	黒砂糖パン 片栗粉 なたね油 じゃが芋 アーモンド オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 赤パプリカ レモン	593	16.1
							736	15.8
25	月		★学校給食週間 和牛★ ガーリックライス 牛乳 ミネストローネ ブロッコリーサラダ デコボン	牛肉 牛乳 鶏もも 大豆	米 麦 バター なたね油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 砂糖 はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ レモン デコボン	712	15.5
							867	15.3
26	火		★学校給食週間 カレー★ ポークカレー 牛乳 大根サラダ オレンジゼリー	豚肩 エバミルク 牛乳 寒天	米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご セロリー キャベツ 大根 小松菜 トマト缶 オレンジジュース	653	12.5
							792	12.2
27	水		★学校給食週間 東京都の食材★ ご飯 牛乳 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 むろあじ 卵 ロースハム とり肉	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 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 かぶ きゅうり りんご セロリー コーン にんじん パセリ	689	15.6
							839	15.4
28	木		★学校給食週間 練馬区の料理★ ねりまスパゲティ 牛乳 チキンサラダ アップルゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 鶏むね 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖	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 りんごジュース	638	15.8
							769	15.8
29	金		★学校給食週間 クジラ★ 鶏そぼろご飯 牛乳 クジラの竜田揚げ 野菜のおかかあえ さつま汁	鶏ひき肉 牛乳 くじら肉 かつお節 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 米粉 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 ごぼう 大根 ねぎ	637	19.2
							777	19.0

※ 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	639	16.6	29.2	2.1	362	96	2.4	190	0.32	0.50	36	4.2
	781	16.5	29.3	2.7	400	117	3.1	220	0.39	0.57	45	5.4
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	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	