令和３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		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	Ｉネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
11	火	七草粥　牛乳 いかのマヨネーズ焼き 紅白なます　昆布と大豆の煮物	ぶたにく ぎゅうにゅう いか だいず きざみこんぶ	こめ マヨネーズ（エッグフリー）　さとう	だいこん（は）　だいこん かぶ かぶ（は）せり にんじん ねぎ はくさい	586 731	18.2 17.0
12	水	★揚げパン(シナモン)　牛乳 ミネストローネ 野菜のソテー　みかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりもも だいず	コッペパン だいずあぶら グラニューとう　こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ さやいんげん ブロッコリー みかん	607 780	13.3 12.9
13	木	ご飯　牛乳 すまし汁　魚の照り焼き 煮しめ	ぎゅうにゅう とうふ さわら とりもも	こめ やきふ さとう でんぷん こめあぶら こんにゃく じゃがいも	えのきたけ こまつな ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん	633 812	18.5 18.4
14	金	ご飯　牛乳 麻婆豆腐 野菜の磯和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ　のり	こめ 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 にんじん ほししいたけ ねぎ にら キャベツ こまつな	604 766	19.3 19.5
17	月	五目あんかけ焼きそば 牛乳　★スーミータン 糸寒天サラダ	ぶたにく いか　えび うずらたまご ぎゅうにゅう たまご かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もやし はくさい チンゲンサイ コーン キャベツ だいこん	598 763	18.4 18.2
18	火	ごまご飯　牛乳 豚汁　★鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	こめ くろごま ごまあぶら じゃがいも さといも こんにゃく でんぷん こめこ だいずあぶら はるさめ さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	664 734	15.4 11.9
19	水	ご飯　牛乳　みそ汁 和風豆腐入りハンバーグ 大根とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたひきにく とうふ ひじき わかめ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えだまめ だいこん	583 747	18.0 17.6
20	木	ゆかりごはん　牛乳 沢煮碗　さばのみそ煮 野菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば みそ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ	604 750	19.1 18.7
21	金	わかめごはん　牛乳 おでん ごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ あつあげ	こめ むぎ しろごま こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう しろすりごま	だいこん キャベツ にんじん こまつな	597 760	15.9 15.8
24	月	黒砂糖パン　牛乳 ミートボールのクリームスープ サラダ　★オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ かんてん	くろざとうパン パンこ でんぷん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんにく オレンジジュース みかんかん	642 821	15.6 15.4
25	火	炊き込みご飯　牛乳 みそ汁　小魚のから揚げ 小松菜のおひたし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ きびなご	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	597 752	17.3 15.9
26	水	ご飯　牛乳 すき焼き 大根の浅漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ こめあぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん だいこん（は）　ゆず しょうが	584 740	16.4 16.1
27	木	ねりまスパゲティー　牛乳 ブロッコリーサラダ ★チョコレートケーキ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ バター チョコレート	だいこん たまねぎ レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん	664 810	15.7 15.9
28	金	★ポークカレー　牛乳 大根サラダ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん だいこん こまつな りんご	628 794	11.9 11.6
31	月	そぼろご飯　牛乳 ひっつみ くじらの竜田揚げ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく　くじらにく	こめ むぎ こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ こまつな にんにく しょうが	711 916	17.7 17.3

全国学校給食週間

※　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１5回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道ほか

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	620	16.7	28.8	2.3	342	95	2.3	234	0.39	0.52	33	6.5
	778	16.2	27.0	3.0	378	119	3.1	285	0.49	0.59	44	8.6

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。