令和5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

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

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 (%)
10	火	★キーマカレー　牛乳 〇チーズサモサ みかん	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ みかん	775 968	15.3 15.3
11	水	★〇セルフまきまき天むす （具:えび・いか）　かがみ開きメニュー 牛乳　〇もちもち七草だんご汁	のり ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	こめ さとう しろごま ごまあぶら しらたまだんご こむぎこ でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん だいこん（は） だいこん かぶ かぶ（は） せり ねぎ はくさい こまつな しょうが	672 861	17.9 17.3
12	木	〇ルーローハン　牛乳 ワカメスープ チーズダッカルビ	やきぶた ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ チーズ	こめ むぎ こめあぶら ごま ごまあぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たかなづけ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ エリンギ	740 950	20.2 20.2
13	金	プルコギ丼 牛乳 〇いかと鶏だんごの海鮮スープ デコポン	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう いか　とりひきにく	こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ほししいたけ わけぎ はくさい こまつな デコポン	715 908	15.9 15.6
16	月	★ソース焼きそば　牛乳 〇イカとえびのチリソース炒め 杏仁豆腐	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう いか えび かんてん	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし あかピーマン たけのこ ねぎ みかん かん パインアップルかん ももかん	631 786	17.4 17.0
17	火	〇オモニ風ポクムパプ 牛乳 〇ほたてと卵のスープ 〇チュクミ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい たこ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら しろごま さとう	たまねぎ にんじん にら チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ エリンギ ねぎ	685 877	20.8 20.6
18	水	鮭わかめごはん 牛乳 野菜たっぷりみそ汁 トンカツ	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ しろごま ごまあぶら こんにゃく こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ キャベツ	705 919	16.2 16.2
19	木	エビクリームライス 牛乳 海藻サラダ デコポン	とりにく えび ぎゅうにゅう かいそう	バター こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら しろごま しろすりごま マヨネーズ（エッグフリー） さとう	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ コーン デコポン	734 934	14.8 14.5
20	金	炊き込みご飯 牛乳 もずくのみそ汁 魚のホイル焼き　筑前煮	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう もずく とうふ みそ シルバーとりもも	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう マヨネーズ（エッグフリー） さといも	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ れんこん たけのこ さやいんげん	639 809	20.0 19.9
23	月	まいたけご飯 牛乳 みぞれ汁 魚のごまみそ焼き れんこんのきんぴら	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎんさわら みそ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん しろすりごま ごまあぶら こんにゃく しろごま	にんじん まいたけ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが れんこん	645 812	19.6 19.1
24	火	〇ボロネーゼ　★コーヒー牛乳 ブロッコリーサラダ ★ニューヨークチーズケーキ	ぶたひきにく ぎゅうにく チーズ コーヒーぎゅうにゅう たまご クリーム クリームチーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ レモン	794 968	15.5 15.7
25	水	〇マヌルパン 牛乳　練馬にんじんを使用したメニュー 〇練馬にんじんクラムチャウダー ★〇練馬にんじんゼリー	クリームチーズ ぎゅうにゅう とりにく あさり チーズ クリーム かんてん	ソフトフランスパン バター さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん（じば） コーン ブロッコリー オレンジジュース	623 805	16.4 16.2
26	木	中華おこわ 牛乳 卵スープ 白身魚の甘酢あん	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう たまご たい	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも だいずあぶら さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが エリンギ ピーマン	669 854	18.5 18.5
27	金	バターライス 牛乳 〇ビーフシチュー ブロッコリーサラダ　デコポン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム	こめ むぎ バター こめあぶら こむぎこ さとう	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ トマトかん ブロッコリー キャベツ デコポン	698 884	15.7 15.6
30	月	わかめごはん 牛乳 豚汁 〇メガバーグ 付け合わせ野菜	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたひきにく ぎゅうミンチ ひじき	こめ むぎ しろごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく パンこ さとう でんぷん こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ コーン ブロッコリー	708 910	19.8 19.6
31	火	油麩丼　牛乳 みそ汁 わかさぎのから揚げ デコポン	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう みそ わかさぎ	こめ こめあぶら あぶらふ さとう でんぷん じゃがいも こめこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ えのきたけ こまつな しょうが にんにく デコポン	756 957	16.8 15.9

※　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
※　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、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
※　★：リクエストメニュー、〇：新メニュー

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	699	17.5	29.7	2.3	362	99	2.9	326	0.45	0.56	42	7.0
	888	17.3	28.7	3.0	400	125	3.8	408	0.57	0.65	54	9.3

*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。