令和6年 1月の献立

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

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* (%)
9	火	七草粥 牛乳 鶏のバーベキュー焼き 昆布と大豆の煮物 さつまいもと抹茶のケーキ 七草	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず きざみこんぶ たまご	こめ さとう りんご こむぎこ バター さつまいも	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 しょうが にんにく レモン	718 868	16.3 16.6
10	水	マヌルフランスパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	クリームチーズ ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	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 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	671 872	13.6 13.1
11	木	鮭わかめごはん 牛乳 沢煮碗 さばの塩焼き おしるこ かがみびらき	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば あずき	こめ むぎ しろごま ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう もち	にんじん だいこん ねぎ	708 914	20.1 20.2
12	金	ご飯 牛乳 野菜のみそ汁 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	647 830	19.2 18.9
15	月	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ 野菜のソテー プリンデザート 1年生ふれあい給食	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず たまご クリーム	ねじりパン 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 さとう	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	717 887	14.3 14.0
16	火	わかめごはん 牛乳 おでん ごま和え もちきんちゃく	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 あぶらあげ	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 もち	だいこん キャベツ にんじん こまつな	735 878	15.4 15.1
17	水	炊き込みご飯 牛乳 みそ汁 油淋鶏 小松菜のおひたし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし	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 だいずあぶら	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ	658 845	17.3 17.2
18	木	カレーピラフ 牛乳 ホワイトシチュー グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ クリーム	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ ブロッコリー こまつな	667 855	12.9 12.3
19	金	ソース焼きそば 牛乳 おかしな目玉焼き	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら 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 ももかん	615 785	16.2 15.8
22	月	ご飯 牛乳 いも煮 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにく	こめ こめあぶら じゃがいも さといも こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい しょうが さやいんげん ねぎ	621 792	15.1 14.8
23	火	ソースかつ丼 牛乳 ゆでキャベツ 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう	キャベツ ねぎ ぽんかん	724 889	17.6 15.7
24	水	ライス 牛乳 練馬にんじんケーキ ごろっと練馬にんじんのビーフシチュー 練馬にんじん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく クリーム たまご	こめ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん（じば） マッシュルーム トマトピューレ トマトかん	719 875	13.4 13.3
25	木	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ かんてん	こめ こめあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にらみかんかん パインアップルかん ももかん	707 883	17.7 17.7
26	金	しめじご飯 牛乳 みそ汁 ししゃもフライ きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ししゃも ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら ごまあぶら こんにゃく さとう しろごま	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう さやいんげん	678 852	16.7 16.0
29	月	鮭めし 牛乳 鶏肉のから揚げ 豚汁 野菜のごま和え	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ こめあぶら しろごま 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 さとう しろすりごま	さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	714 800	17.0 14.0
30	火	スパゲティラグーソース風 コーヒー牛乳 花野菜サラダ ニューヨークチーズケーキ	ぶたひきにく ぎゅうミンチ 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	767 933	15.9 16.2
31	水	そぼろご飯 牛乳 ひっつみ クジラの竜田揚げ	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	697 898	18.0 17.6

※　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17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、宮城、山形、北海道

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	692	16.3	29.7	2.3	365	103	2.5	248	0.44	0.53	35	7.0
	862	15.8	28.1	3.1	403	130	3.4	301	0.54	0.60	46	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。