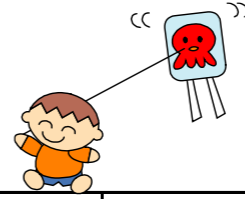


令和6年



1月献立表



橋戸小学校

実施日	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)			
9	火	○	ななくさごはん さかなのみそだれ おいわいすましじる	しらすぼし さかなのきりみ みそ とうふ おいわいなると (けずりぶし)	こめ ごまあぶら さとう さつまいも	だいこん かぶ せり しょうが ねぎ ほしぶどう だいこん にんじん かぶ こまつな	660	19.8		
10	水	○	あげパン ロールトースト ボルシチ すりおろしりんごゼリー	きなこ スライスチーズ とりこく アガー (とりがら)	ねじりパン しょくパン さとう あぶら こなごとう じゃがいも ざらめ あげあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく トマト ビート りんご りんごジュース	581	16.0		
11	木	○	ちゅうかどん しらたまぜんざい	ぶたにく かまぼこ あずき とうふ (とりがら)	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう しらたまこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	603	14.7		
12	金	○	クファージュシー にんじんシリシリ もずくスープ	ぶたバラにく ぶたにく きざみこんぶ たまご とりこく とうふ もずく (とんこつ・とりがら)	こめ ごまあぶら さとう いりごま でんぶん	しょうが にんじん ほししいたけ こねぎ さやいんげん ねぎ	590	15.4		
15	月	○	オムチキンライス ブロッコリーのクリームに	とりこく たまご いんげんまめ ちょうりょうぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム (とりがら)	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	623	15.9		
16	火	○	ごはん さわらのピリからみそやき じゃがいものそぼろに	さわらのきりみ みそ ぶたひきにく (とんこつ)	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ぐずこ でんぶん	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	610	17.9		
17	水	○	タンタンつけめん やさいチップス	ぶたひきにく だいず (とんこつ・とりがら)	むしちゅうか すりごま ねりごま ごまあぶら さつまいも あげあぶら	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ れんこん	617	15.9		
18	木	○	ごはん ごぼうのやながわき ふゆやさいのぶたじる くだもの	ぶたにく あさり たまご あぶらあげ みそ とうふ (だしこんぶ・けずりぶし)	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ かぶ さやえんどう だいこん にんじん はくさい くだもの	615	17.2		
19	金	○	とりめし かねんしゅい (みやざきけんきょうどりょうり) やさいのごまあえ	とりこく あぶらあげ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん すりごま	しょうが にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ もやし	593	14.8		
22	月	○	カレーライス タピオカのココナッツミルク	ぶたにく なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ ざらめ タピオカパール	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご ふくじんづけ ももかん パインかん みかんかん ココナッツミルク	619	11.3		
23	火	○	ごはん チャプチェ やきわかさぎのなんばんづけ みそポテト	わかさぎ みそ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら しらたき さとう じゃがいも すりごま ごまあぶら	にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ エリンギ いら ねぎ	603	15.8		
24	水	○	かきあげどん(にんじん) のっぺいじる	いか たまご ぶたにく あぶらあげ (だしこんぶ・けずりぶし)	こめ こむぎこ でんぶん あげあぶら さとう さともいも こんにゃく ちくわぶ	たまねぎ にんじん しゅんぎく だいこん ねぎ	600	13.8		
<p>24日(水)は、昨年に引き続き練馬区のにんじんの一斉給食です。今年にはんじんのたくさん入ったかき揚げ丼にします。かきあげは、ごはんの上にかき揚げと甘辛のタレをたっぷりかけていただきます。24日から30日まで全国学校給食週間になります。区内産のにんじんやたくわん・鯨を使った竜田揚げなど懐かしい献立も登場する予定です。ご家庭でも話題にさせていただけると嬉しいです。</p>										
25	木	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき じゃがいもとなまあげのにももの	さけきりみ みそ なまあげ	こめ バター あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ほししいたけ さやいんげん	622	20.4		
26	金	○	たくあんごはん やきコロッケ ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	のり ぶたひきにく あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ いりごま じゃがいも バター あぶら パンコ こむぎこ	ねりまさんたくあん たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ はくさい ねぎ	612	15.0		
<p>26日(金)は、練馬産のたくあんを使って「たくあんごはん」を作ります。3年生は9月から大根の調べ学習をしました。12月にたくさん収穫しました。給食では、1年に1度献立に使えます。お楽しみに</p>										
29	月	○	プルコギどん にしよくゼリー	とりこく かんてん なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう ゼラチン	こめ しらたき ごま あぶら いりごま さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう レモン	622	14.3		
30	火	○	ごまごはん みそしる クジラのたつたあげ かわりにびたし	くじら こおりどうふ あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ いりごま でんぶん さとう あげあぶら つきこんにゃく	しょうが こまつな はくさい にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ	602	21.1		
31	水	○	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの	ぶたバラにく ぶたにく (とんこつ・とりがら)	こめ ごまあぶら いりごま あぶら ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが いら くだもの	614	13.7		

※ 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

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	611	16.1	27.9	2.5	351	93	2.4	246	0.27	0.46	17	6.7