

令和8年

1月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜		献 立 名	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	こめっこボークカレー コーンサラダ りんごゼリー	○	豚肉もも 黄だいず 飲用牛乳 イナアガー	無洗米萌えみのり 車糖（上白糖） おおむぎ（米粒麦） 米油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖（中ざら糖）	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ にんにく スイートコーン缶 りんごジュース	696	12.3	28.2	1.9
9	金	さつまいもご飯 もうかさめの竜田揚げ 白菜の柚子風味 大根わかめ玉葱のみそ汁	○	飲用牛乳 もうかさめ 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ） カットわかめ	無洗米萌えみのり さつまいも 炒りごま（白） でん粉 大豆白絞油	しょうが にんにく はくさい にんじん こまつな ゆず たまねぎ だいこん 根深ねぎ	586	16.9	26.6	2.7
13	火	みそラーメン じゃがいもと 人参の中華炒め サイダーフルーツポンチ	○	豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 八丁味噌 飲用牛乳	米油 蒸し中華めん ラード ごま油 じゃがいも 冷凍白玉団子（もち粉） 炭酸飲料（サイダー）	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし こまつな もも缶 バインアップル缶 みかん缶	650	14.6	24.5	3.3
14	水	麦ご飯 家常豆腐 卵ともやしの中華スープ	○	飲用牛乳 豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 生揚げ 鶏もも 鶏卵、全卵（生）	無洗米萌えみのり おおむぎ（米粒麦） 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも 車糖（三温糖）	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし こまつな	605	18.4	32.7	2.7
15	木	小豆ご飯さつま芋入り いかの一味焼き 筑前煮 果物（いちご）	○	あずき 飲用牛乳 いか 鶏もも さつま揚げ	無洗米萌えみのり さつまいも 車糖（三温糖） ごま油 白いりごま でん粉 さといも 細の目こんにゃく 車糖（上白糖）	にんにく しょうが 根深ねぎ りんご ごぼう にんじん れんこん ぶなしめじ だけのご水煮缶 さやいんげん いちご	616	22.0	22.9	3.0
16	金	親子丼 小松菜とベーコンのソテー じゃがいもと白菜のスープ	○	鶏もも 板なしかまぼこ 鶏卵、全卵（生） 飲用牛乳 ベーコン 豚肉もも	無洗米萌えみのり おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） でん粉 米油 リトマーガリ（乳不使用） じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな にんにく 根深ねぎ はくさい	609	18.3	29.3	3.1
17	土	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 じゃが芋のゆずみそがらめ	○	飲用牛乳 米みそ（赤色辛みそ） 豚肉 焼き豆腐	無洗米萌えみのり じゃがいも おおむぎ（米粒麦） 米油 しらたき 車糖（三温糖） 焼き麴	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな ゆず果汁	603	15.9	31.6	1.7
20	火	ご飯 ぶりの照り焼き 炒めなます 利休汁	○	飲用牛乳 ぶり 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ）	無洗米萌えみのり すりごま（白） 車糖（上白糖） でん粉 米油	しょうが だいこん にんじん れんこん ごぼう はくさい 根深ねぎ	566	17.7	34.2	2.2
21	水	ショートニングパン ホワイトシチュー キャベツサラダ	○	飲用牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏もも 調理用牛乳 無調整豆乳 黄だいず	ショートニングパン 米油 米粉 じゃがいも 車糖（三温糖）	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮缶 きゅうり スイートコーン缶	578	14.2	47.6	2.8
22	木	こめっこビーフカレー 糸寒天のレモン酢和え	○	国産牛肉 ひよこまめ 飲用牛乳 糸寒天	無洗米萌えみのり 米油 はちみつ 車糖（三温糖） リトマーガリ（乳不使用） 米粉 炒りごま（白） 車糖（上白糖）	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん	720	11.1	40.6	2.6
23	金	梅わかめご飯 ほっけの塩焼き なめこのみそ汁 ココアプリン	○	わかめご飯の素 飲用牛乳 調理用牛乳 ほっけ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 生クリーム 米みそ（淡色辛みそ） パールアガーネオ	無洗米萌えみのり おおむぎ（米粒麦） ざらめ糖（グラニュー糖）	カリカリ梅刺み だいこん なめこ 根深ねぎ こまつな	666	16.7	38.9	2.8
26	月	麦ご飯 肉じゃが じゃこ入りサラダ 果物(かんきつ類)	○	飲用牛乳 豚肉もも しらす干し 黄だいず	無洗米萌えみのり 米油 おおむぎ（米粒麦） つきこんにゃく じゃがいも 車糖（上白糖） ごま油 炒りごま（白）	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり みかん	570	15.4	24.5	1.5
27	火	切り干し大根ご飯 ししゃもの青のり焼き ちくわぶ汁	○	鶏肉、ひき肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも あおのり 鶏もも	無洗米萌えみのり おおむぎ（米粒麦） 米油 竹輪缶 車糖（三温糖）	切干しだいこん にんじん エリンギ むきえだまめ冷凍 ごぼう だいこん 根深ねぎ こまつな	564	22.0	29.2	3.1
28	水	スパゲティミートソース ツナと大根のサラダ	○	ぶた、ひき肉 大豆ミートミンチ 黄だいず 粉チーズ 飲用牛乳 ツナ 乾燥わかめ	スパゲティ オリーブ油 米油 米粉 車糖（上白糖）	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム水煮缶 トマト缶 トマトピューレー缶 キャベツ にんじん ホールコーン缶 こまつな だいこん	613	17.0	33.0	1.8
29	木	ひじきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白玉入り澄まし汁	○	芽ひじ 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 米みそ（淡色辛みそ） さけ 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米萌えみのり 米油 さといも おおむぎ（米粒麦） つきこんにゃく 車糖（三温糖） リトマーガリ（乳不使用） 冷凍白玉団子（もち粉）	にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン えのきだけ こまつな ぶなしめじ だいこん かぶ	557	19.4	25.2	2.7
30	金	麦ご飯 豚汁 くじらにくのから揚げ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳 くじら肉 ヨーグルト 豚肉もも 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米萌えみのり 大豆白絞油 おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 米油 板こんにゃく じゃがいも 車糖（上白糖）	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ もも缶 バインアップル缶 みかん缶	609	20.2	24.1	2.1

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改訂されました。そのためエネルギー量が改定前より低く算定されています。栄養価的には問題ありません。

※ 今月は6年生が家庭科学習で「まかせてね今日の食事」で考えてくれた献立を多く入れました。2月も実施する予定です。

※ 14日（水曜日）は、練馬区産の長葱を使った一斉給食です。農地面積が23区内で一番広い練馬区ならではの地場産野菜です。

※ 15日（木曜日）は、「小正月」の行事食として「小豆」を使った献立を取り入れました。また、数字のごろ合わせで「いちごの日」とされています。旬の「苺」を出す予定です。

※ 17日（土曜日）は、展覧会の保護者鑑賞日のため給食があります。19日（月曜日）は代休になります。

※ 20日（火曜日）は、『大寒』です。一年で最も寒さが厳しいとされる時期のことです。この時期の鰯は、特に「寒鰯」とよばれ脂がのって最もおいしいとされています。

※ 22日（木曜日）は、『全国一斉カレーの日』とされています。全国学校栄養士協議会が制定した日です。人気のカレーを全国で実施することで

米飯給食の普及と学校給食を盛り上げる理由で実施されました。

※ 24日から30日まで「全国学校給食週間」です。30日（金曜日）には昭和の人気メニューであった『鯨肉』を使った献立にしました。

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	613	16.9	30.9	2.5	352	93	2.4	221	0.26	0.46	17	6.8