

1月給食だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

令和6年12月25日
練馬区立富士見台小学校

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりにとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
か (冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンナで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

＜12月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	栃木
	秋田・東京	ピーマン	茨城
にんじん	岩手	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道	さつまいも	茨城
じゃがいも	北海道	水菜	茨城
きゅうり	群馬	りんご	青森
大根	千葉・練馬	みかん	熊本
かぼちゃ	北海道	たら	北海道
長ねぎ	茨城	さば	ノルウェー
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
里芋	埼玉	鮭	北海道
チンゲン菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知・練馬	鶏肉	岩手

☆ 今月の献立より ☆

○10日

おせち料理、7日の七草、11日の鏡開きにちなんで、紅白の炒めなます、春の七草のせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)などと、白玉もちが入った七草風の汁物を作ります。

○17日 浦上そばろ(長崎県の郷土料理)

材料を細かく切って炒めることを「おぼろ」といい、おぼろより粗いのが「粗おぼろ」。それがつまって、「そばろ」になったと言われています。豚肉といろいろな野菜などを炒めた料理です。

○21日(練馬産人参)・28日(練馬産ねぎ)の一斉給食

21日は、和え物と汁物に練馬産の人参、29日は、ねぎ塩豚丼に練馬産のねぎを使います。

○24日～30日 全国学校給食週間です。

学校給食の意義や、役割について理解を深め、関心を深めることなどを目的とした期間です。本校では、24日に昔人気があったくじらの竜田揚げ、28日に練馬大根のたくあん漬けを使った練馬大根のキムタクごはんを作ります。この他に、練馬といえば大根です。大根を使った大根料理もたくさん取り入れました。

☆ 6年生考案メニューを取り入れました ☆

6年生は、11月に家庭科の授業で、栄養について学びました。その中で、栄養バランスなどを考え、グループごとに給食のメニューを考案してくれました。その中から、栄養価や組み合わせ、予算等を見て、各クラス1グループの考案メニューを選び、給食に取り入れました。

◆20日 6-3(7班) ～栄養満点給食～

◆21日 6-2(1班) ～栄養たっぷり五目炊き込みごはん～

◆22日 6-1(5班) ～気付けばそこに…～

お楽しみに！

令和7年



1月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
8	水	○	コメツコカレーライス もやしのごまサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 米粉 じゃが芋 砂糖 ざらめ ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし 白菜	636	12.8	30.6	2.0			
9	木	○	パエリア ミネストローネ ジャーマンポテト	とり肉 いか 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 米ぬか油 マカロニ マーガリン じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ セロリー トマト 毎 トマトピューレ パセリ粉	600	15.9	31.1	3.1			
10	金	○	ごはん まつかぜやき いためなます ななくさふうしらたまじる	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 パン粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 白すりごま 里芋 白玉団子	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 れんこん かぶ せり かぶ (葉)	610	16.3	27.9	2.3			
14	火	○	ごはん おからコロッケ キャベツいため だいごんのわふうじる	牛乳 豚ひき肉 おから チーズ とり肉	米 米ぬか油 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 米粉パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ 小松菜 コーン 大根 しめじ 大根 (葉) ねぎ	630	13.7	29.9	2.7			
15	水	○	たっぷりやさいのとうにゅうタンメン じゃがいもとにんじんのちゅうかいため	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく	598	15.4	36.0	2.9			
16	木	○	おやごどん はくさいとじゃがいものみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 わかめ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ 白菜	590	18.0	27.9	3.0			
17	金	○	むごごはん さわらのてやき うらかみそぼろ むぎみそのみそしる	牛乳 さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 麦みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう もやし たまねぎ ねぎ 小松菜	588	20.1	30.2	2.1			
20	月	○	むぎごはん あつあげとやさいのチャンプルー キャベツとりのりあえもの すましじる	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ かつお節 のり かまぼこ わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん 干しいたけ もやし えのきたけ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	585	17.5	34.0	2.7			
21	火	○	ごもくたきごみごはん じゃがいもとソーセージのたまごやき キャベツとにんじんのおかかあえ すいとんじる	とり肉 油揚げ 牛乳 ベーコン ウインナー 卵 かつお節	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん しめじ たけのこ にんにく たまねぎ パセリ粉 キャベツ もやし 白菜 ねぎ 小松菜	647	16.6	34.1	3.1			
22	水	●	ミルクパン さけのムニエル やさいたっぷりポトフ ぶどうゼリー	コーヒー牛乳 鮭 豚肉 ウインナー いんげん豆 アガー	ミルクパン 小麦粉 米ぬか油 マーガリン じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 ぶどうジュース	664	20.5	30.6	2.1			
23	木	○	そぼろどん ぐだくさんみそしる	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 大根 えのきたけ 小松菜	582	17.9	27.5	2.0			
24	金	○	むぎごはん クジラのたつたあげ はくさいのゆずふうみあえ こんさいのごまじる	牛乳 くじら肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 白ごま(ねり) 白すりごま	にんにく 生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう 大根 れんこん ねぎ	634	18.8	32.1	1.9			
27	月	○	マーボーだいごんどん わかめスープ くだもの(みかん)	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし みかん	577	14.9	29.6	3.0			
28	火	○	ねりまいごんのキムタクごはん じゃがいもとこうやどうふのうまに キャベツのさっぱりあえ	豚肉 牛乳 高野豆腐	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	キムチ 練馬たくあん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	574	16.6	27.1	2.9			
29	水	○	ねりまのねぎしおぶたどん かぶのみそしる	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 片栗粉 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン かぶ えのきたけ かぶ (葉)	570	17.5	31.7	2.1			
30	木	○	なめし にくじゃが はくさいとごまつなのあますあえ	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜	572	14.4	21.9	2.0			
31	金	○	むぎごはん ししゃものこうみやき やさいのわふうごまいため かきたまじる	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 干しいたけ えのきたけ 白菜	581	18.7	33.1	2.4			

※ 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	602	16.8	30.4	2.5	346	89	2.3	256	0.31	0.45	17	6.9
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上