



実施日 日曜	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 揚げじゃがサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 バター 砂糖 ジャガ芋	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ きゅうり	550	15.6	32.4	1.7
2 金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 すまし汁 きなこ豆	いわし 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ いり大豆 きな粉 脱脂粉乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 白ごま	にんじん 大根 干しこいたけ 小松菜 ねぎ	660	17.9	28.6	1.9
5 月	ご飯（酒田）牛乳 鰯の西京焼き 野菜の甘酢あえ 豚汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	白菜 にんじん なばな もやし たまねぎ 大根 ねぎ	619	17.9	29.1	2.2
6 火	回鍋肉丼 牛乳 スミーテン 夕焼けゼリー	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん コーン ねぎ 小松菜 オレンジジュース	674	17.8	24.4	2.4
7 水	子ぎつねごはん 牛乳 じやことおかかの和え物 生揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ジャガ芋	にんじん 小松菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	579	17.5	32.3	2.4
8 木	ガーリックトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉	食パン マーガリン 米粉 米油 ジャガ芋 砂糖	にんにく バセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ほうれん草 キャベツ	552	13.8	45.5	1.9
9 金	ご飯 牛乳 チキンアドボ ギニサン・トゲ	牛乳 鶏もも 豚ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン	571	16.0	30.7	1.6
13 火	あんかけチャーハン 牛乳 もちもちポテト	焼き豚 豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 ごま油 米油 片栗粉 ジャガ芋	生姜 ねぎ にんじん 干しこいたけ たけのこ チンゲンサイ	579	14.0	29.7	2.2
14 水	★練馬スパゲティ 牛乳 冬野菜マリネ 米粉のココアマフィン	まぐろ のり 牛乳	スパゲティ バター 米油 砂糖 米粉 はちみつ マーガリン	大根 かぶ にんじん れんこん ブロッコリー にんにく たまねぎ	713	14.7	38.5	2.9
15 木	ルーローハン 牛乳 たまごスープ 果物	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しこいたけ もやし 白菜 小松菜 くだもの	609	16.4	34.7	2.0
16 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 白菜と油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ	米 大麦 米油 砂糖 油 米粉 白ごま 黒ごま	ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	684	16.3	38.0	2.9
19 月	ご飯（酒田）牛乳 さばのねぎみそやき きんびらごぼう みぞれ汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	578	18.4	32.9	2.5
20 火	豆腐とお肉のあんかけ丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ バインゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 干しこいたけ えのきたけ チンゲンサイ バインアップル缶	633	16.1	29.6	2.7
21 水	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン ジャーマンポテト いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉 いんげん豆	ミルクパン 米油 ジャガ芋 バター	たまねぎ にんにく セロリー バセリ粉 生姜 にんじん キャベツ ほうれん草	579	20.0	38.9	2.9
22 木	ご飯（酒田）牛乳 厚焼き卵 もやしのゴマ酢和え のっつい汁	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま こんにゃく 里芋	干しこいたけ たまねぎ にんじん 枝豆 もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ 小松菜	581	16.9	31.4	2.2
26 月	★ジャージャー麺 牛乳 わかめとコーンのサラダ 大学芋	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しこいたけ キャベツ コーン 枝豆	626	16.7	29.2	2.9
27 火	ご飯（酒田）牛乳 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	616	15.1	32.4	1.3
28 水	キーマカレー 牛乳 おろし玉葱のサラダ パンナコッタ	鶏ひき肉 大豆ミート レンズ豆 牛乳 アガー クリーム	米 バター 米油 米粉 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー レーズン キャベツ きゅうり にんじん もやし ブルーベリー	733	13.6	35.6	1.6
29 木	じゃこ入りビラフ 牛乳 魚とトマトの重ね焼き コンソメポテトスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ チーズ ベーコン	米 大麦 米油 バター オリーブ油 ジャガ芋	にんじん グリンピース レモン にんにく たまねぎ トマト缶 セロリー キャベツ 小松菜	569	20.4	28.2	2.6

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合（山形県酒田市）より購入しています。

※ 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19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)
中学年 平均値	616	16.5 (エネルギーの 13~20%)	32.6 (エネルギーの 20~30%)	2.3	340	92	2.2	223	0.30	0.47	15	6.1



6年生から「もう一度食べたいメニュー」のアンケートをとりました。
 主食部門は1位が揚げパン、2位がラーメン、3位はカレーライスでした。
 おかず部門は1位が鶏の照り焼き、2位はししゃもの石垣揚げ、3位はクリスピーチキンでした。
 デザートの1位はフルーツポンチ、2位はおかしな自玉焼き、3位はみたらし団子でした。
 その他にも、練馬スパゲティやジャージャー麺、わかめごはんなど、たくさんのリクエストがありました。
 リクエスト上位のメニューは2月、3月の献立に取り入れていきますので、お楽しみに!

