


実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
日	曜		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	
3	月	○ ご飯 チキンアドボ ギニザン・トゲ	牛乳 鶏もも 豚ひき肉		米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン	
4	火	○ ご飯(酒田) ししゃもの石垣焼き さつま芋のきんぴら 根菜のすまし汁	牛乳 ししゃも とり肉		米 米粉 白ごま 黒ごま 米ぬか油 さつま芋 砂糖		にんじん えのきたけ 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	
5	水	○ ハンバーグ 粉ふきいも いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 豆腐 とり肉 いんげん豆		ミルクパン 米粉 砂糖 じゃが芋 米ぬか油		たまねぎ トマトピューレ パセリ粉 生姜 にんじん キャベツ ほうれん草	
6	木	○ 子ぎつねごはん じゃ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 小麦 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋		にんじん 小松菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	
7	金	○ ご飯 鶏ちゃん むらもじる 夕焼けゼリー	牛乳 鶏むね みそ とり肉 豆腐 卵 わかめ アガー		米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 ねぎ オレンジジュース	
10	月	○ キーマカレー おろし玉葱のサラダ スイートポテト	鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳		米 豆乳バター 米ぬか油 米粉 砂糖 オリーブ油 さつま芋 メープルシロップ		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	
11	火	 建国記念の日						
12	水	○ ご飯(酒田) いわしのカレーみそチーズ焼き 呉汁 果物(オレンジ)	牛乳 いわし みそ チーズ 大豆		米 マヨネーズ(エッグフリー) 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋		ごぼう にんじん 大根 ねぎ ネーブル	
13	木	○ 焼肉ガーリックライス ハニースラダ	牛肉 牛乳		米 小麦 米ぬか油 豆乳バター 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 はちみつ		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 コーン	
14	金	○ ☆練馬スバゲティ 冬野菜マリネ 米粉のココアマフィン	 まぐろ のり 牛乳 豆腐		スバゲティ 米ぬか油 砂糖 はちみつ 米粉 豆乳バター		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	
17	月	○ ご飯(酒田) 照り焼きチキン キャベツのじゃご炒め 田舎汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ		米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	
18	火	○ ☆ジュージャー麺 わかめとコーンのサラダ ブドウゼリー	 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ アガー		中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ コーン 枝豆 ぶどうジュース	
19	水	○ ご飯 厚焼き卵 もやしのゴマ酢和え のっぺい汁	牛乳 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 油揚げ		米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま こんにゃく 里芋		干しいたけ 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	
20	木	○ じゃご入りピラフ 魚のマリアナソース コンソメポテトスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 かじき ベーコン		米 小麦 豆乳バター 米ぬか油 米粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋		にんじん ピーマン 生姜 トマトピューレ セロリー たまねぎ キャベツ ほうれん草	
21	金	○ ご飯 里芋の揚げ煮 もやしの磯和え	牛乳 豚肉 竹輪 のり		米 小麦 里芋 米ぬか油 砂糖 ごま油		生姜 にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	
24	月	 天皇誕生日の振替休日 						
25	火	○ ルーローハン たまごスープ 果物(清見オレンジ)	豚肉 牛乳 豆腐 卵		米 小麦 米ぬか油 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 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 清見	
26	水	○ あんかけチャーハン ワントンスープ	焼き豚 豚肉 牛乳 とり肉		米 小麦 ごま油 米ぬか油 片栗粉 米粉めん		生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ 白菜 もやし	
27	木	○ ガーリックフランス ★鶏肉のポトフ ほうれん草のサラダ	牛乳 とり肉 ワインナー 大豆		ソフトフランスパン バター 米ぬか油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖		にんにく パセリ粉 ★にんじん(地場) たまねぎ キャベツ ブロッコリー ほうれん草 もやし コーン 	
28	金	○ ご飯 ぶりの照り焼き 野菜の土佐漬け 切干大根とわかめのみそ汁	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ わかめ みそ		米 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 切干大根 ねぎ	

※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18回

 「早ねおき朝ごはん運動」
シンボルマーク

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	604	16.5 (エネルギーの13~20%)	32.0 (エネルギーの20~30%)	2.3	330	88	2.2	235	0.27	0.45	17	5.6



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位がジュージャー麺、3位はカレーライス・練馬スバゲティでした。
 おかず部門は1位がジャンボしゅうまい、2位はクリスマスチキン、3位はくじらの竜田揚げでした。
 デザートの1位はフルーツポンチ、2位は果物(いちご)、3位はおかしな目玉焼きでした。
 その他にも、チャーハンやハンバーグなど、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!

1月に使用した主な野菜と産地
 ・にんじん(千葉) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道、長崎) ・キャベツ(練馬区) ・小松菜(白根(茨城、長野) ・大根(練馬区) ・ごぼう(青森) ・れんこん(茨城) ・長ねぎ(栃木・練馬区) ・里芋(愛媛) ・さつま芋(千葉) ・きゅうり(岩崎) ・チンゲンサイ(千葉) ・ぼんかん(愛媛) ・みかん(青森)

2月に使用を予定している練馬区内産野菜
 ・にんじん