

令和6年1月の献立表



練馬区立開進第一小学校

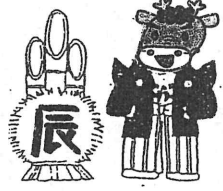
日	献立名	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整え、病弱にかりにくくする			主にエネルギーになる			エネルギー kcal たん白質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類			
10	水 ご飯 竹の子のすまし汁 梅酢和え 松風焼きのごしんす お年玉せりー	豚肉 とり肉 しんす豆 とろろ セロファン	牛乳 わかめ 昆布 寒天 調理牛乳	人参 トクボシ	ねぎ 玉ねぎ しいたけ ゆめい ぶきき 白のこ 大根 きゅうり 梅干し	米 100粉 さとう ドロップ ごん粉	米油 ごま	798 30.8			
11	木 七草ご飯 ひいき入り厚焼卵 紅白おしろこ	豚肉 卵 とろろ 小豆	牛乳 ひいき	大根菜 かぶ ほうれん草 小松菜 世春菊 人参 おひさま	大根 かぶ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉	米油 ごま	826 30.2			
12	金 尾頭付き魚めし フルーツきんどん 湯葉のすまし汁 もみじ和え	鯛 とり肉 油あげ とろろ ゆば	牛乳 昆布	人参 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 きゅうり りんご 1/4缶 しいたけ ねぎ	米 さとう さつまいも	米油 ごま	803 28.2			
15	月 小豆ご飯 紅白なます ぶりの照り焼き 雑煮 花みかん	ぶつ 小豆 とり肉 ちんち とろろ	牛乳	人参 ほうれん草 みず菜	大根 ゆず ねぎ みかん	米 ちんち さとう 白玉粉	米油 ごま	842 35.4			
16	火 ちゃんこうどん 紅白あんかけ *ししゃものり揚げ*	とり肉 油あげ かまぼこ とろろ 小豆	牛乳 寒天 ししゃも ひり	人参 小松菜	ごぼう 白菜 えのき ねぎ	うどん さとう 米粉 小麦粉 白玉粉 黒砂糖	米油	834 35.0			
17	水 *キャベツのチーハン* 豚肉の金平ごぼう えのきとゆめいもの卵スープ	豚肉 とり肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ねぎ キャベツ ごぼう グリーンピース 玉ねぎ えのき	米 玄米 さとう ゆめいも ごん粉 こめかき	米油 ごま ラード	820 33.0			
18	木 ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 魚介フライ 塩もみ野菜 いちご	魚介 とろろ 油あげ おせ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ いちご	米 米粉 100粉 小麦粉 ゆめいも	米油	780 33.0			
19	金 黒豆入りちらしずし 福袋 うすくず汁	黒大豆 油あげ 卵 ちんち とろろ 豚肉 かまぼこ とろろ	牛乳 昆布	人参 小松菜	かぶおろ しいたけ かんぴ しいたけ 大根 ねぎ えのき ゆめい	米 さとう 里いも ごん粉 スリッパン	米油	790 34.3			
22	月 ご飯 えのきとわかめのみそ汁 トシロの付け焼き 煮しめ	トシロ とり肉 油あげ とろろ おせ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ 白のこ えのき ねぎ	米 里いも さとう こめかき	米油	833 37.1			
23	火 麦ご飯 生場と里いものみそ汁 さつま揚げおろしつゆ ほうれん草かりね	豚 とろろ 豚肉 おせ 生場	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草 大根葉	ごぼう 大根 もやし ねぎ	米 麦 米粉 里いも	米油	799 37.9			
24	水 人参ご飯 さつま汁 草もち	豚肉 油あげ とろろ おせ 小豆	牛乳	人参 パセリ よもぎ	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さつまいも こめかき さとう 上新粉 白玉粉	米油 ごま	816 26.3			
25	木 食パン 人参汁 ムカシチュー 魚の立田揚げ 蒸しキャベツ	魚 豚肉	牛乳 生クリーム	人参	りんご レモン 生薑 キャベツ トマト 玉ねぎ グリーンピース	パン さとう ごん粉 米粉 ゆめいも	米油	802 38.7			
26	金 練馬沢庵ご飯 いちご おでん ごぼうカラダ	小麦 油あげ 生場 揚げ物 揚げ物 かまぼこ	牛乳 昆布	人参	沢庵 大根 ごぼう きゅうり キャベツ いちご	米 麦 さとう ゆめいも 竹輪茶 かつお	米油 ごま 植物油 トクボシ	793 30.0			
29	月 深川めし 肉豆腐 沢煮椀	豚肉 おでん 焼豆腐 とり肉 油あげ とろろ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう グリーンピース 玉ねぎ ゆめい ねぎ 大根 しいたけ	米 麦 さとう	米油	791 38.8			
30	火 チャンポンメン 白あんまん	豚肉 白竹輪 いか たこ 白あん豆	牛乳	人参	トクボシ 生薑 白のこ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	中華めん ごん粉 小麦粉 米粉 さとう	米油 ごま油	818 33.1			
31	水 もち麦ご飯 ワンタンスープ *回鍋肉 いちご	豚肉 おせ	牛乳	人参 ピーマン トウ	トクボシ 生薑 ねぎ キャベツ 白菜 もやし	米 もち麦 さとう ワンタン皮	米油 ラード ごま油	789 33.1			

食材料 購入等の都合で献立を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
今月の平均	808	33.4	28.2	398	145	4.5	338	0.62	0.64	36	3.5	8.6
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は、魚や肉の付けだしや煮汁、ゆめいもの汁、しんすや和え物等に使用したおだし、ゆめい、塩、しんす等の使用量も含まれます。



あけまして
おめでとうございます