

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)
2月 2	うぐいす揚げパン 牛乳 坦々春雨スープ フルーツヨーグルト アンコール	きなこ ギュウにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	ミルクパン こめあぶら さとう こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	724	15.1	31.3	2.7
3月 3	菜の花ごはん 牛乳 さわらの西京焼き うすくず汁 福ふく豆 節分 立春の献立	たまご ギュウにゅう さわら みそ とりにく とうふ かまぼこ いりだいす きなこ 季節の献立	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま かたくりこ	なばな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	810	20.5	29.1	2.9
4月 4	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とベーコンの油炒め のりの佃煮 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちくわのり ベーコン	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん コーン こまつな	789	15.4	21.8	2.5
5月 5	具だくさんドリア 牛乳 キャベツとベーコンのスープ	とりにく いか えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ ベーコン とうふ レンズまめ	ごめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター パンこ こめぬかあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ バセリ	819	17.5	33.5	3.1
6月 6	ひじきおこわ 牛乳 厚焼きたまご 豚汁	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきに たまご ぶたにく みそ	ごめ もちごめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう さといも	にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	794	17.1	33.4	4.7
9月 9	チリピーンズライス 牛乳 練馬野菜たっぷりスープ わかくさボテト 季節の献立	ぶたひきに だいす チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおのり	ごめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース トマトかん キャベツ	821	15.6	28.8	3.3
10月 10	麦ごはん 牛乳 練馬ねぎの日 鶏肉のねぎ塩だれ こしね汁 さっぱり漬け 季節の献立	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ きざみごんぶ	ごめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さといも	しょうが ねぎ (いっせいきゅうしょく) にんじん ほししいたけ ねぎ (じば) はくさい きゅうり	719	16.4	28.9	2.5
12月 12	練馬大根たくあんごはん 牛乳 わかさぎのごま揚げ みそけんちん汁 季節の献立	ぎゅうにゅう わかさぎ たまご とりむね みそ とうふ	ごめ ごまあぶら しろごま こむぎこ かたくりこ しろすりごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	700	15.4	25.5	3.0
13月 13	練馬スパゲティー 牛乳 シーフードソテー チョコチップケーキ アンコール	まぐろかん ぎゅうにゅう えび あさり たまご	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら バター グラニューとう チョコレート こむぎこ	だいこん だいこん (は) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ	853	17.0	34.8	2.9
16月 16	本格麻婆豆腐丼 牛乳 きのこスープ りんご 季節の献立	とうふ ぶたひきにく いんげんまめ ぎゅうにゅう べーコン	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ しめじ こまつな りんご	795	16.4	30.9	2.9
17月 17	豚バラ高菜ご飯 牛乳 かぶの香り和え じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく 水 けずりぶし	ごめ おおむぎ こめあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たかなづけ かぶ かぶ (は) キャベツ しょうが グリンピース	800	13.5	27.1	2.7
18月 18	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 梅の花すまし汁 あいませ 食育の日 大分県 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ わかれ あぶらあげ	ごめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまだんご こんにゃく しろごま	しょうが にんじん かぶ ねぎ ほうれんそう だいこん (は) ごぼう ゆず	790	16.9	29.8	2.2
19月 19	わかめごはん 牛乳 じゃが芋と厚揚げの甘辛煮 糸寒天あえ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりもも あつあげ かんてん まぐろかん	ごめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	808	15.5	32.3	2.9
20月 20	ソース勝つ丼 牛乳 Winnerのベジタブルスープ いい予感ゼリー 3年生応援献立	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ウィンナー いんげんまめ かんてん	ごめ おおむぎ こむぎこ バンこ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ オレンジジュース みかんかん	836	17.4	24.9	2.0
24月 24	キムチチャーハン 牛乳 チーズタッカルビ トックスープ 世界の料理 韓国	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ みそ チーズ かまぼこ	ごめ こめぬかあぶら ごまあぶら ごめあぶら さとう しろすりごま トック	しょうが キムチ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ にら はくさい ねぎ こまつな	817	18.6	31.1	4.5
27月 27	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ワンタンスープ アンコール	ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ きくらげ キャベツ ねぎ しょうが	706	19.1	28.2	4.0

※ 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

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 (μgRAE)	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	786	16.7	29.5	3.1	394	117	3.5	244	0.37	0.46	17	8.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%		450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

「主な使用食材の産地」

食材	あなご ぶり 生姜 じゃがいも	ピーマン さつまいも 水菜 ねんじん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ	みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知		北海道
食材	青梗菜	小松菜 さといも ほうれん草	豚肉 ハセリ	鶏肉	エリンギ	うどもやしいちご	にんじん じゃがいも	
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	柿木		鹿児島

※2月の飲用牛乳の生乳産地予定は 千葉、岩手、青森、宮城、群馬、北海道、秋田、東京 です。

◎2年生はスキー移動教室のため、
4日、5日、6日の給食はありません。
◎全校定期考査のため、
25日～26日の給食はありません。