

実施日	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
9 火	ポークカレーライス コーヒー牛乳 大根のツナサラダ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム コーヒー牛乳 ツナ缶	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 小松菜	830	13.4	27.3	2.0			
10 水	コッペパン 牛乳 手作りりんごジャム 冬野菜のポトフ 果物(せとか)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	コッペパン 砂糖 コーンスターチ 油 ジャガイモ	りんご レモン にんにく にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ブロッコリー せとか	753	16.6	32.5	2.6			
11 木	揚げサツマイモご飯 牛乳 しらすオムレツ お雑煮	牛乳 鶏肉 しらす干し いんげん豆 チーズ 鶏卵 かまぼこ	米 さつまいも 油 ごま 砂糖 トック 里芋	干しいたけ にんじん こねぎ 大根 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	825	16.4	31.5	3.5			
12 金	★カオマンガイ 牛乳 中華春雨スープ 朝ごはんコンクール金賞 アレンジ献立	鶏肉 牛乳 なた豆 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	生姜 にんじん ほうれん草 もやし にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 小松菜	760	19.1	32.0	2.7			
15 月	あずきご飯 牛乳 松風焼き 沢煮椀 果物(りんご)	小豆 牛乳 豚肉 ひじき みそ 鶏卵	米 ごま パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ 生姜 りんご	786	17.2	31.5	2.0			
16 火	麻婆豆腐丼 牛乳 もずくスープ フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 レンズ豆 牛乳 鶏卵 もずく 寒天 生クリーム	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 パイナップル缶	846	16.4	31.9	2.7			
17 水	麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き 肉豆腐 小松菜の油炒め	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく 焼きふ	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 さやいんげん 小松菜	803	22.1	26.0	2.6			
18 木	わかめごはん 牛乳 ★油揚げぎょうざ トックのスープ 朝ごはんコンクール銅賞 アレンジ献立	わかめご飯の素 牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	米 大麦 ごま ごま油 片栗粉 油 トック	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ にら にんじん チンゲンサイ	755	15.6	30.9	2.8			
19 金	しっぽううどん 牛乳 ちくわの二色揚げ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり 鶏卵	うどん 小麦粉 ごま 油	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜	859	16.0	27.5	5.5			
22 月	こぎつねごはん 牛乳 おでん 果物(みかん)	豚肉 油揚げ 牛乳 昆布 さつまいも ウインナー 竹輪 うずら卵	米 油 砂糖 ごま こんにゃく ちくわぶ	にんじん さやいんげん 大根 みかん	791	15.0	30.5	2.8			
23 火	ごまみそラーメン 牛乳 キャラメルポテト	みそ 豚肉 牛乳	中華めん ごま油 油 砂糖 ごま さつまいも グラニュー糖 バター	しなちく ねぎ 生姜 にんにく にんじん 白菜 たまねぎ もやし	801	14.4	32.8	5.9			
24 水	麦ごはん 牛乳 鮭のつけ焼き ほうれん草のホワイト煮 夕焼けゼリー	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆 生クリーム 寒天	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ ほうれん草 にんじん マッシュルーム オレンジジュース	782	16.8	27.6	1.8			
25 木	練馬大根たくあんごはん 牛乳 わかさぎのごま揚げ ちゃんこ汁	牛乳 わかさぎ 鶏卵 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ かまぼこ みそ	米 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉 油 しらたき	たくあん にんじん 大根 えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	772	18.4	30.5	3.6			
26 金	シシジューシー 牛乳 イナムドゥチ	豚肉 刻み昆布 牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 みそ 鶏卵	米 大麦 もち米 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	754	15.9	28.2	3.4			
29 月	メープルフレンチトースト 牛乳 もち麦と野菜のスープ 果物(いちご)	鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆	食パン バター メープルシロップ 砂糖 油 ジャガイモ もち麦 マカロニ	にんじん セロリー たまねぎ かぶ キャベツ ほうれん草 パセリ粉 いちご	763	15.3	34.3	2.9			
30 火	五色ご飯 牛乳 カマスの生姜焼き 栄養みそ汁	鶏肉 みそ 牛乳 かます 豚肉 厚揚げ かまぼこ わかめ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ ごま	生姜 にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん にんにく たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	741	20.5	25.4	2.9			
31 水	ガーリックライス 牛乳 スコップコロケ ハッシュ・ド・ポーク	牛乳 まぐろ缶 おから いんげん豆 豚肉 生クリーム	米 大麦 バター 油 ジャガイモ ごま マヨネーズ パン粉 砂糖 ざらめ 小麦粉	にんにく にんじん パセリ粉 たまねぎ 生姜 マッシュルーム トマトピューレ	863	13.6	29.2	3.4			

※ 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	794	16.6	30.0	3.2	385	112	3.0	231	0.35	0.42	14	7.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<1月の主な使用食材の産地(実績)>

食材	大根 にんじん	白菜 せり ビーマン みず菜 ニら ごぼう	キャベツ ねぎ かぶ	パセリ りんご えのきたけ しめじ	にんにく りんご	玉ねぎじゃがいも にんじん	に	しらす
産地	練馬区	茨城	神奈川	長野	青森	北海道		熊本 静岡
食材	小松菜 めだいかつお	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	豚肉 いわし 大根 さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	牛肉 いちご		もやし
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	長崎	宮崎県		栃木

※1月の飲用牛乳の生乳産地は東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。

◎9日(火)から給食が始まります。

◎12月20日で今年度の給食費の引き落としは
終了いたしました。ご協力いただきありがとうございました。