



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ご飯	○	生揚げ、鶏肉	米、麦	ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが	808 kcal	
	生揚げの肉づめ煮		でんぷん、砂糖	34.7 g			
	ごま和え		ごま、砂糖	29.0 g			
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも		2.7 g	
4 月	カレーミートドッグ	○	豚肉、チーズ	パン、油、薄力粉	玉ねぎ、にんじん	733 kcal	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	31.7 g			
	コーンと卵のスープ		ベーコン、たまご	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、玉ねぎ		32.6 g	
				玉ねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ		2.4 g	
5 火	焼肉チャーハン	○	豚肉、たまご	米、麦、油、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ピーマン	741 kcal	
	わかさぎの南蛮漬		わかさぎ	油、でんぷん、砂糖		しょうが、ねぎ	32.2 g
	水菜と白菜のスープ		鶏肉、豆腐			にんじん、きょうな、はくさい、ねぎ	27.9 g
							2.9 g
6 水	そぼろ菜めし	○	鶏肉	米、麦、油、砂糖、ごま	小松菜、しょうが	781 kcal	
	おでん		昆布、いわしつみれ、生揚げ、さつま揚げ、焼き竹輪、うずら卵	砂糖、こんにゃく、じゃがいも		大根、にんじん	27.6 g
	いもようかん		生クリーム、寒天	さつまいも、砂糖			19.3 g
							3.0 g
7 木	やきとり丼	○	鶏肉	米、麦、油、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、ねぎ、エリンギ、ピーマン	741 kcal	
	のり和え		のり			にんじん、もやし、小松菜	30.7 g
	どさんこ汁		豚肉、白みそ	油、じゃがいも、バター		しょうが、にんにく、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、小松菜	21.5 g
							2.6 g
8 金	えびクリームライス	○	牛乳、鶏肉、むきえび、生クリーム、粉チーズ	米、麦、油、バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	763 kcal	
	チーズ入りサラダ		プロセスチーズ	油		キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	28.6 g
	りんご					りんご	27.5 g
							2.7 g
11 月	じゃこトースト	○	ちりめんじゃこ、青のり、チーズ	無塩食パン、バター	にんにく	740 kcal	
	チリコンカン		豚肉、大豆、白いんげん豆	油、じゃがいも		にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	35.0 g
	レモンドレッシングサラダ			油、砂糖		小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン汁	33.5 g
							2.6 g
12 火	みそ煮込み風うどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、豆みそ、赤みそ	冷凍うどん	ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜	776 kcal	
	ツナ和え		ツナ	ごま		キャベツ、にんじん、小松菜	31.3 g
	かき揚げ		桜えび	油、さつまいも、薄力粉、米粉		玉ねぎ、にんじん	30.2 g
							2.6 g
13 水	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	813 kcal	
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	油、はちみつ		キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	27.0 g
	ホワイトゼリー		寒天、乳酸菌飲料			みかん缶	25.4 g
							2.2 g
14 木	ご飯	○	白鮭、白みそ	米、麦	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、コーン缶	721 kcal	
	鯉のちゃんちゃん焼き		鶏肉、豆腐	砂糖、バター		37.5 g	
	けんちん汁			油、こんにゃく		ごぼう、にんじん、大根、小松菜	15.9 g
	みかん					みかん	2.3 g
15 金	パエリア	○	鶏肉、いか、むきえび	米、麦、油、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、赤ピーマン	740 kcal	
	スパニッシュオムレツ		ベーコン、牛乳、たまご、粉チーズ	じゃがいも、バター		にんにく、玉ねぎ、パセリ	34.4 g
	冬野菜のクリームスープ		鶏肉、牛乳、生クリーム	バター、薄力粉		しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、かぶの葉	24.2 g
							2.8 g
18 月	練馬スパゲッティ	○	ツナ、のり	スパゲッティ、油、砂糖	大根、ぶなしめじ	729 kcal	
	グリーンサラダ			油、砂糖		キャベツ、小松菜、きゅうり、玉ねぎ	29.6 g
	おかしな目玉焼き		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		もも缶	25.8 g
							2.6 g
19 火	ご飯	○	いか	米、麦	しょうが、にんにく、ねぎ	743 kcal	
	イカのチリソース		わかめ	油、でんぷん、砂糖		32.9 g	
	もやしとわかめのごま醤油あえ		鶏肉、豆腐、たまご	ごま、砂糖、油		もやし、小松菜	21.7 g
	サンラータン			でんぷん		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	2.3 g
20 水	切り干し大根のチンジャオロース丼	○	豚肉	米、麦、油、でんぷん、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、たけのこ、切干大根、ピーマン、赤ピーマン	731 kcal	
	春雨スープ		鶏肉、わかめ	油、春雨、ごま		にんじん、もやし、えのきたけ	27.5 g
	オレンジ					オレンジ	21.8 g
							2.5 g
21 木	わかめごはん	○	わかめ	米、麦、ごま	かぼちゃ、玉ねぎ	791 kcal	
	冬至かぼちゃコロケ		白いんげん豆、豚肉	油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉		27.4 g	
	ゆず風味おひたし					もやし、にんじん、はくさい、ゆず	22.1 g
	みそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ			大根、小松菜、ねぎ	2.9 g
22 金	リースエクレーパン	○	鶏肉	あしたばパン、ホワイトチョコレート、チョコレート	マーマレード	776 kcal	
	マーマレードチキン			砂糖		36.3 g	
	フレンチサラダ			油、砂糖		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン汁	34.2 g
	コーンスープ		鶏肉、牛乳	じゃがいも、コーンスターチ		にんじん、玉ねぎ、コーン缶、クリームコーン、パセリ	2.8 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	758 kcal
31.1 g	31.5 g
23.1 g	25.8 g
2.5 g	2.6 g

リクエスト大募集！！

今まで食べた給食の中で、もう一度食べたい料理を教えてください。リクエストの多いものや3年生のリクエストは、2月以降の献立に取り入れていきます。
また、レシピを知りたいものがあれば、合わせて教えてください。

<https://forms.gle/2Gy85GuET3xX3ai59> を入力するか、右のQRコードを読み取ってください。(まなびポケットでもリンクを送ります。)

