



1月の献立



平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
8	木	○	七草うどん 二色天ぷら くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ なたし いか 青のり たまご 竹輪 (さば節・昆布)	うどん 上白糖 米油 小麦粉	にんじん 大根 しいたけ ねぎ かぶ かぶの葉 せり くだもの	824 36.2	芋類 野菜類
9	金	○	麦ご飯 くるみ田作り 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 煮干し 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 くるみ 三温糖 ごま 米油 油麩 こんにやく 上白糖 ごま油	しょうが たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう	804 34.4	果物類
13	火	○	ドライカレーライス 磯ポテト くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 青のり(鶏がら)	米 押し麦 パター 米油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう ピーマン トマト くだもの (セロリ)	876 27.0	魚介類
14	水	○	赤米ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます 白玉汁	牛乳 鶏肉 (さば節・昆布)	米 赤米 ごま 上白糖 里芋 白玉粉 上新粉	ゆず 大根 にんじん ごぼう えのき かぶ 小松菜	837 30.2	豆類 卵類
15	木	○	手作りウインナーロール ポトフ アップルドレッシングサラダ	牛乳 たまご ウインナー ベーコン 鶏肉 大豆(豚骨)	強力粉 三温糖 パター 米油 じゃが芋 上白糖	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし りんご	777 29.5	海藻類
16	金	○	★ 郷土料理 ★ 北海ご飯 揚げ出し豆腐 きりたんぼ汁	牛乳 鮭 ホタテ 豆腐 鶏肉 (昆布・かつお節・鶏がら)	米 もち米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 こんにやく きりたんぼ	とうもろこし さやいんげん 大根 にんじん まいたけ ごぼう せり 小松菜 ねぎ (セロリ)	823 28.8	野菜類 乳類
19	月	○	チリビーンズドッグ 冬のクリームシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	胚芽パン オリーブ油 上白糖 米油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト パセリ にんじん ブロッコリー カリフラワー くだもの	887 34.5	種実類 きのこ類
20	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 いか大根 みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 いか 油揚げ みそ (かつお節・煮干し)	米 米油 上白糖 里芋 三温糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ 大根 小松菜	832 32.5	海藻類
21	水	○	きびご飯 わかさぎの南蛮漬け 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香あえ	牛乳 わかさぎ 鶏肉 のり (かつお節)	米 きび 米油 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 三温糖	ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 もやし 白菜	848 30.5	豆製品類
22	木	○	しょうゆラーメン ゆで卵の甘辛煮 杏仁フルーツ	牛乳 焼き豚 なたし たまご 寒天(鶏がら・かつお節)	中華めん ごま油 米油 中ざら糖 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし なら ねぎ みかん缶 パン缶 もも缶 (セロリ)	900 32.0	芋類 小魚類
23	金	○	★ 明治22年の給食 ★ ご飯 鮭の塩焼き すいとん 切干大根のごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ (昆布・かつお節)	米 小麦粉 白玉粉 ごま 上白糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	790 35.8	野菜類
26	月	○	★ 世界の料理 ★ ビビンバ にらと豆腐のスープ くだもの	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐(鶏がら)	米 米油 春雨 上白糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ にら くだもの (セロリ)	848 31.3	きのこ類
27	火	○	★ 東京都の特産物 ★ ご飯 ムロアジのメンチカツ 糸寒天のおかかあえ みそ汁	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 糸寒天 かつお節 みそ (煮干し・昆布)	米 パン粉 小麦粉 米油 三温糖 上白糖 さつまい おふ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 もやし にんじん 葉ねぎ	936 34.5	種実類 果物類
28	水	○	★ 昭和40年頃の給食 ★ コッペパン いちごジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ (鶏がら)	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 春雨 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ (セロリ)	788 25.8	魚介類
29	木	○	★ 練馬野菜の献立 ★ 豚キムチ丼 おひたし ほうれん草のマフィン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ たまご	米 米油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖 米粉 パター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ にら 小松菜 もやし ほうれん草	996 31.6	海藻類
30	金	○	★ 昭和50年頃までの給食 ★ ミルクパン くじらのスパイス揚げ キャベツソテー クリーム煮	牛乳 くじら ベーコン 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	ミルクパン 米油 片栗粉 小麦粉 パター	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ パセリ(セロリ)	858 40.3	豆類 種実類

全国学校給食週間

来年も子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全でおいしい給食作りを目指してがんばります。どうぞよろしくお願いたします。



- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(12月)
千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	852	32.2	24.6(26.0%)	377	3.2	302	0.53	0.64	41	5.9	3.5
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク