



1月の献立



平成30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	火	○	★七草の献立★ 七草うどん 竹輪の二色揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと たまご 焼き竹輪 青のり (さば節・昆布)	うどん 上白糖 小麦粉 米油	にんじん かぶ かぶの葉 せり 大根 しいたけ ねぎ くだもの	742 28.1	野菜類
9	水	○	シチューポットパン カミカミサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 すりめ チーズ(鶏がら)	胚芽パン 小麦粉 三温糖 スイーツこんにやく 上白糖 米油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ マツシユルーム 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	810 31.8	種実類
10	木	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき(かつお節)	米 麦 三温糖 油麩 こんにやく 上白糖 くるみ ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	837 32.5	卵類
11	金	○	★鏡開きの献立★ 小豆ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます 白玉汁	牛乳 あずき 鶏肉 (さば節・昆布)	米 もち米 上白糖 里芋 白玉粉 上新粉 ごま	にんじん 小松菜 ゆず 大根 ごぼう かぶ	888 33.2	豆製品類
15	火	○	手作りウインナーロール ポトフ かぼちゃのサラダ	牛乳 たまご ウインナー 鶏肉 ベーコン 大豆(豚骨)	強力粉 三温糖 じゃが芋 はちみつ バター 米油	にんじん かぼちゃ にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし(セロリ)	805 30.4	藻類
16	水	○	北海ご飯 揚げ出し豆腐 きりたんぼ汁	牛乳 鮭 鶏肉 ぼたてが い豆腐 (かつお節・鶏がら・昆布)	米 もち米 片栗粉 上白糖 こんにやく きりたんぼ ごま 米油	さやいんげん にんじん せり 小松菜 とうもろこし 大根 まいたけ ごぼう ねぎ(セロリ)	823 28.8	野菜類
17	木	○	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 麦 上白糖 小麦粉 じゃが芋 バター 米油	にんじん ピーマン トマト ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん くだもの(セロリ)	872 26.3	卵類
18	金	○	麦ご飯 小魚の南蛮漬け 鶏肉とじゃが芋の旨煮 磯の香あえ	牛乳 鶏肉 わかさぎ のり(かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 三温糖 米油	にんじん 水菜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ かぶ 白菜	839 29.8	種実類
21	月	○	しょうゆラーメン ゆで卵の甘辛煮 豆のサラダ	牛乳 焼き豚 なたと ゆで卵 青大豆 大豆 (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん 中ざら糖 上白糖 ごま油 米油	にんじん なら にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ とうもろこし(セロリ)	897 35.1	果物類
22	火	○	ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 豚汁	牛乳 いか 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ(かつお節)	米 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま	にんじん 大根 大根の葉 しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ	819 33.7	きのこ類
23	水	○	奄美の鶏飯 じゃこのサラダ 米粉のマフィン	牛乳 鶏肉 たまご のり ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 米粉 米油 バター	葉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 しいたけ つぼ漬け キャベツ もやし	933 31.7	豆類
24	木	○	★明治22年の給食★ ご飯 鮭の塩焼き すいとん 切り干しと胡瓜のごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ(かつお節・昆布)	米 小麦粉 白玉粉 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり	789 35.7	果物類
25	金	○	★世界の料理★ ビビンバ ならと豆腐のスープ くだもの	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐(鶏がら)	米 春雨 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 なら ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ くだもの(セロリ)	839 31.2	藻類
28	月	○	★練馬野菜の献立★ たくあんご飯 焼肉サラダ 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ のり ちりめんじゃこ(かつお節)	米 こんにやく じゃが芋 片栗粉 ごま 米油 ごま油	にんじん 赤ピーマン もやし さやいんげん 小松菜 たくあん きゅうり 黄ピーマン 大根 しょうが ねぎ 白菜 くだもの	772 32.6	魚介類
29	火	○	★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 ごま 油 小麦粉 春雨 ごま油 三温糖 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ(セロリ)	794 25.8	きのこ類
30	水	○	★東京都の特産物★ ご飯 ムロアジのメンチカツ 糸寒天おかかあえ キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご かつお節 油揚げ みそ わかめ 糸寒天(かつお節・昆布)	米 パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし ねぎ	900 34.5	種実類
31	木	○	★昭和50年頃の給食★ ご飯 くららのマリアナソース ごまあえ 味噌汁	牛乳 くらら肉 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干)	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油 ごま	小松菜 にんじん 大根 大根の葉 しょうが もやし 白菜	791 35.2	豆類

全国学校給食週間

- ★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県です。
- ★ 大根、長ねぎ、ゆず、キャベツ、水菜、白菜は区内産のものを使用します。

	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
今月の平均	832	31.6	24(26.0%)	377	3.2	279	0.48	0.60	36	5.7	3.6
学校給食 摂取基準	830	30 (27~42)	エネルギーの 20~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク