1 月 の 献 立

令和元年度　練馬区立旭丘中学校

日	曜	献　立　名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	**☆七草の献立☆** 牛乳 七草うどん ちくわの二色揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 青のり 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 干ししいたけ ねぎ かぶ かぶの葉 せり くだもの	752	15.9	24.5	2.9
9	木	牛乳 ドライカレーライス 磯ポテト カルピスゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 青のり 寒天 乳酸菌飲料	米 押麦 バター 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ピーマン トマト缶	863	11.8	19.1	3.1
10	金	牛乳 たこめし のりあげくん おひたし 豚汁	牛乳 たこ 鶏肉 のり かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 じゃが芋 片栗粉 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	葉ねぎ れんこん にんじん 白菜 ほうれん草 かぶ ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	875	15.9	24.2	3.9
14	火	**☆鏡開きの献立☆** 牛乳 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 小豆 とり肉 鶏肉	米 もち米 砂糖 里芋 白玉団子	ゆず 大根 金時にんじん にんじん ごぼう えのきたけ かぶ 小松菜	868	15.4	21.9	4.1
15	水	牛乳 スパゲティミートソース じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	884	14.2	28.1	3.1
16	木	牛乳 ご飯 ハンバーグ パリパリサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ ベーコン	米 パン粉 バター 小麦粉 米油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ セロリー キャベツ ごぼう にんじん ピーマン	925	13.0	28.3	4.1
17	金	牛乳 鶏ごぼうご飯 ししゃものカレー焼き みそおでん くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 昆布 みそ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 うずら卵	米 ごま油 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく 里芋	にんにく にんじん ごぼう 葉ねぎ 大根 くだもの	909	17.8	25.3	5.0
20	月	**☆ハワイ料理☆** 牛乳 ライス モチコチキン ハワイアンサラダ ロングライススープ	牛乳 とり肉 鶏肉	米 砂糖 米粉 米油 春雨	生姜 にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ 干ししいたけ パインアップル缶 こねぎ	870	12.9	31.8	2.5
21	火	牛乳 鶏飯 じゃこの和風サラダ 抹茶のマーブルケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米 押麦 米油 砂糖 バター 小麦粉	干ししいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	842	14.5	27.0	3.6
22	水	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ カリカリベーコンのサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ホイップクリーム	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン レモン	774	13.7	41.5	4.2
23	木	牛乳 ビビンバ にらと豆腐のスープ くだもの	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ ねぎ にら くだもの	844	14.3	25.7	3.4
24	金	全国学校給食週間 **☆東京都の特産物☆** 牛乳 ご飯 トビウオの揚げぎょうざ 華風あえ わかめスープ	牛乳 豚肉 トビウオ ひじき 寒天 豚肉 わかめ 豆腐	米 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 砂糖 白ごま	キャベツ たまねぎ にら 生姜 にんにく もやし きゅうり にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ	800	13.6	29.0	3.1
27	月	**☆昭和22年の給食☆** 牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 切干大根のごま酢あえ すいとん	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 白ごま 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	778	18.7	17.8	2.0
28	火	**☆昭和30年頃の給食☆** 牛乳 コッペパン　あんずジャム カレーシチュー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン あんずジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	790	12.9	31.6	3.9
29	水	**☆昭和50年頃の給食☆** 牛乳 ご飯 くじらのマリアナソース ごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりごま	生姜 白菜 小松菜 もやし かぼちゃ にんじん たまねぎ	836	17.1	20.9	4.1
30	木	**☆練馬野菜の献立☆** 牛乳 たくあんご飯 魚のホイル焼き 和風肉団子スープ	牛乳 ちりめんじゃこ のり たら 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 白ごま 米油 バター じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜	784	20.9	22.5	4.7
31	金	牛乳 ジャージャー麺 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 バター アーモンド	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ	996	13.3	25.8	3.3

★ 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　東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県。

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	846	15.0	26.1	3.6	355	115	3.0	285	0.46	0.57	36	5.6
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク