

# 1月の献立

令和2年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	金	☆七草の献立☆ 七草うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ くだもの	鶏もも 油揚げ かまぼこ 牛乳 青のり 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 干しいたけ ねぎ かぶ かぶの葉 せり いちご	752	16.4	25.6	3.0
12	火	☆鏡開きの献立☆ ごまご飯 牛乳 豚肉の吉野焼き 具雑煮	牛乳 豚肉 とり肉 かまぼこ 油揚げ	米 麦 ごま油 黒ごま 片栗粉 米油 ざらめ 里芋 白玉団子	生姜 にんじん 大根 ごぼう 白菜 小松菜	924	13.9	29.5	3.6
13	水	家常豆腐丼 牛乳 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ もやし 小松菜	850	15.2	26.9	2.8
14	木	黒砂糖パン 牛乳 ポテトオムレツ プイヤベース	牛乳 チーズ ウィナー 卵 ベーコン えび いか たら ほたて貝	黒砂糖パン バター じゃが芋 オリーブ油	たまねぎ パセリ にんにく 生姜 セロリー にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	803	19.4	32.1	4.0
15	金	☆小正月の献立☆ 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜たっぷりみそ汁 あずき白玉	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 みそ 小豆	米 米油 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜	900	13.9	19.8	3.3
18	月	押し麦ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き おひたし 鶏ごぼ汁	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 さつま揚げ	米 押麦 砂糖 ごま油	生姜 ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん かぶ ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜	783	17.4	26.8	2.7
19	火	サイコロステーキライス 牛乳 グリーンフレンチサラダ ココロ野菜のスープ	牛肉 牛乳 ベーコン	米 麦 オリーブ油 米油 バター 砂糖	にんにく パセリ粉 キャベツ ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉	943	11.0	42.3	3.5
20	水	あぶ玉丼 牛乳 五目具汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 大豆 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	923	16.3	26.1	3.3
21	木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの甘辛焼き じゃが芋の金平 豚汁	牛乳 手持ちししゃも とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 白ごま こんにゃく	ごぼう にんじん ピーマン 大根 ねぎ	814	16.0	26.8	3.6
22	金	たくあんご飯 牛乳 魚のホイイル焼き 和風肉団子スープ	ちりめんじゃこのり 牛乳 たら 豚ひき肉 卵 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	785	20.9	22.9	4.1
25	月	☆明治22年の給食☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根のごま酢あえ すいとん	牛乳 鮭 鶏むね 油揚げ	米 麦 白ごま 砂糖 小麦粉 白玉粉	切干大根 きゅうりにんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	778	18.8	18.0	1.9
26	火	☆昭和25年の給食☆ コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ 米粉のクリームシチュー	牛乳 大豆 豚ひき肉 卵 とり肉 クリーム	コッペパン 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 米粉 バター	にんじん たまねぎ にんにく セロリー エリンギ ブロッコリー	865	14.2	32.4	3.6
27	水	☆昭和40年の給食☆ スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり トマト缶 パセリ オレンジジュース みかん缶	883	14.0	26.6	2.4
28	木	☆昭和51年の給食☆ ビーフカレーライス 牛乳 カミカミサラダ	牛肉 牛乳 するめ	米 押麦 米油 じゃが芋 米粉 バター はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 きゅうり	946	11.7	28.6	2.8
29	金	☆現代の給食(世界の料理)☆ ルーローハン 牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン パセリ粉	917	13.3	28.3	3.0

- ★ 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、宮城県、秋田県、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	858	15.3	27.7	3.2	380	119	3.1	279	0.46	0.59	38	5.8
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