

# 1月の献立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	○	☆鏡開きの献立☆ 餅入りきつねうどん ごまだれサラダ くだもの	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 もち スパゲティ 米油 ごま油 白すりごま	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 白菜 水菜 はれひめ	785	15.1	25.1	3.5
12	水	○	ご飯 さばの文化干し おかかあえ せんべい汁	牛乳 さば かつお節 鶏肉	米 砂糖 南部せんべい	小松菜 もやし にんじん しめじ たまねぎ ごぼう ねぎ	796	16.4	34.6	3.0
13	木	○	ガーリックチャーハン バリバリサラダ ABCスープ おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 牛乳 わかめ ベーコン 鶏肉 寒天	米 押麦 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 油 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく ねぎ キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン 桃缶	844	13.3	26.7	3.0
14	金	○	☆小正月の献立☆ 小豆ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます 白玉汁	小豆 牛乳 鶏肉	米 もち米 黒ごま 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	830	16.2	23.4	3.7
17	月	○	ツナチーズトースト カントリーサラダ ミネストローネ カルピスゼリー	まぐろ チーズ 牛乳 ベーコン いんげん豆 寒天 乳酸菌飲料	食パン マヨネーズ 砂糖 コーンフレーク 米油 はちみつ じゃが芋	レモン たまねぎ パセリ粉 ごぼう キャベツ にんじん きゅうり セロリー にんにく トマト缶 ピーマン	765	15.1	42.2	4.4
18	火	○	昆布ごぼうご飯 ししゃもの磯辺焼き 煮込みおでん	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 青のり ししゃも 牛乳 昆布 さつま揚げ 竹輪 がんもどき うずら卵	米 ごま油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう 大根	773	19.2	29.8	3.7
19	水	○	押し麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこの和風サラダ	牛乳 干しりのり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 押麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草	748	15.0	23.9	2.7
20	木	○	親子丼 実だくさんみそ汁 くだもの	鶏肉 かまぼこ 卵 のり 牛乳 みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば ごぼう かぶ かぶ葉 いよかん	866	16.2	24.8	4.7
21	金	○	ご飯 酢豚 豆腐ともやしの中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	生姜 ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし ねぎ いら	810	14.3	29.8	4.4
24	月	○	☆明治22年の給食☆ 発芽玄米ご飯 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 発芽玄米 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	737	19.9	19.4	2.4
25	火	○	☆昭和25年の給食☆ コッペパン いちごジャム くじらのスパイス揚げ ゆでキャベツ トマトシチュー	牛乳 くじら肉 鶏肉 大豆	コッペパン いちごジャム 片栗粉 小麦粉 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ	781	21.6	29.6	3.3
26	水	○	☆昭和40年の給食☆ スパゲティミートソース フレンチサラダ ミルメーク	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	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 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 パセリ キャベツ ほうれん草	815	15.8	30.0	2.7
27	木	○	☆昭和52年の給食☆ ポークカレーライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン	854	11.4	27.5	2.9
28	金	東京牛乳	☆地場産物の献立☆ たくあんご飯 魚のホイル焼き 和風肉団子スープ	ちりめんじゃこ のり 牛乳 ホキ 豚肉 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	練馬たくあん 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	764	21.5	25.1	4.3
31	月	○	回鍋肉丼 広東スープ	みそ 豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	776	15.1	24.4	2.3

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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。

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	796	16.3	27.8	3.4	379	116	3.1	263	0.37	0.52	22	8.1



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク