



# 1月の献立



令和4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   | 1食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 10 | 火 | ○                 | ☆お正月の献立☆<br>ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味<br>小魚と大豆のカリカリ揚げ 京風雑煮<br>発芽玄米ご飯                                 | 牛乳 鶏肉 いりこ<br>大豆 みそ                    | 米 砂糖 片栗粉<br>里芋 白玉団子                              | ゆず にんじん 大根 かぶ  | 903           | 16.4         | 25.3      | 3.2       |
| 11 | 水 | ○                 | 畑のお肉のみそマヨ和え<br>かき玉和風スープ くだもの  | 牛乳 大豆 みそ<br>鶏肉 かまぼこ 卵                 | 米 発芽玄米 片栗粉<br>米油 砂糖 じゃが芋<br>マヨネーズ(エッグフリー)        | 生姜 にんにく たまねぎ<br>にんじん 水菜 みかん                                    | 823           | 15.4         | 25.3      | 3.0       |
| 12 | 木 | ○                 | ご飯 銀鮭の塩焼き<br>磯の香和え 豚じゃがみそ汁  | 牛乳 鮭 のり<br>豚肉 みそ                      | 米 砂糖 じゃが芋  | 小松菜 かぶ 白菜 にんじん<br>ねぎ キャベツ にんにく                                 | 727           | 17.7         | 28.3      | 2.3       |
| 13 | 金 | ○                 | ☆小正月の献立☆<br>梅じゃこご飯 筑前煮<br>こんにやくサラダ 白玉ぜんざい<br>ミートドッグ                                       | ちりめんじゃこ<br>牛乳 鶏肉 小豆                   | 米 麦 米油 こんにやく<br>里芋 砂糖 白ごま<br>白玉団子                | かりかり梅 干しいたけ ごぼう<br>たけのこ にんじん れんこん 大根<br>さやいんげん きゅうり コーン        | 760           | 13.6         | 21.0      | 3.0       |
| 16 | 月 | コ<br>牛乳<br>ヒ<br>ー | オニオンドレッシングサラダ<br>チャウダースープ   | 豚肉 大豆 チーズ<br>コーヒー牛乳<br>ベーコン 牛乳 豆乳     | コッペパン 米油 砂糖<br>小麦粉 じゃが芋 バター                      | にんにく たまねぎ トマト缶 コーン<br>トマトピューレ パセリ粉 キャベツ<br>生姜 小松菜 にんじん マッシュルーム | 844           | 15.5         | 38.7      | 4.3       |
| 17 | 火 | ○                 | ポークカレーライス<br>マセドアンサラダ サイダージュレ   | 豚肉 牛乳 アガー                             | 米 麦 米油 じゃが芋 バター<br>小麦粉 はちみつ 砂糖<br>スイーツこんにやく ジュース | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん トマト缶 大根<br>きゅうり コーン みかん缶                  | 933           | 10.5         | 24.3      | 3.3       |
| 18 | 水 | ○                 | ☆★D組リクエスト給食☆★   | 豚肉 みそ 牛乳<br>わかめ 寒天 乳酸菌飲料              | 中華めん 米油 バター<br>ワンタンの皮 ごま油 砂糖                     | にんにく 生姜 にんじん<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>ねぎ ほうれん草 ごぼう                  | 820           | 14.1         | 29.7      | 4.9       |
| 19 | 木 | ○                 | メキシカンピラフ<br>キャロットソースサラダ ABCスープ<br>明日葉ダイスチーズケーキ<br>ご飯 白身魚のチリソース<br>大根ときゅうりの中華和え<br>ワンタンスープ | 鶏肉 牛乳 ベーコン<br>卵 豆乳 チーズ                | 米 米油 バター<br>じゃが芋 マカロニ 砂糖<br>小麦粉 豆乳バター            | にんじん コーン グリンピース<br>たまねぎ ピーマン キャベツ<br>大根 小松菜 あしたば               | 898           | 12.5         | 31.1      | 3.9       |
| 20 | 金 | ○                 | ご飯 白身魚のチリソース<br>大根ときゅうりの中華和え<br>ワンタンスープ   | 牛乳 シルバー 豚肉                            | 米 片栗粉 ごま油<br>砂糖 白ごま 米油<br>ウェーブワンタン               | にんにく 生姜 ねぎ 大根<br>きゅうり にんじん 白菜<br>たまねぎ にら                       | 825           | 14.4         | 32.1      | 2.3       |
| 23 | 月 | ○                 | 牛丼 根菜汁 くだもの   | 牛肉 牛乳                                 | 米 米油 しらたき<br>砂糖 ごま油                              | 生姜 たまねぎ ごぼう<br>れんこん にんじん 大根<br>ねぎ 小松菜 オレンジ                     | 876           | 11.0         | 32.6      | 3.3       |
| 24 | 火 | 東京<br>牛乳          | ☆地場産物の献立☆<br>たくあんご飯 おろしハンバーグ<br>糸寒天の和えもの たまごの水菜のスープ                                       | ちりめんじゃこのり<br>牛乳 豚肉 豆腐 豆乳<br>寒天 かつお節 卵 | 米 白ごま パン粉<br>砂糖 片栗粉                              | 練馬たくあん たまねぎ 大根<br>小松菜 白菜 にんじん 水菜 ねぎ                            | 798           | 19.7         | 29.8      | 3.7       |
| 25 | 水 | ○                 | ☆練馬産にんじんの献立☆<br>キャロットクリームライス<br>コーンサラダ 夕焼けゼリー   | 鶏肉 牛乳 豆乳<br>クリーム 寒天                   | 米 バター 米油<br>小麦粉 砂糖                               | にんじん たまねぎ にんにく<br>コーン マッシュルーム パセリ粉<br>キャベツ きゅうり みかんジュース        | 882           | 12.8         | 29.7      | 2.9       |
| 26 | 木 | ○                 | ☆熊本県の献立☆<br>びりん飯 つぼん汁<br>いきなり団子   | 鶏肉 豆腐 油揚げ<br>牛乳 焼き豆腐 竹輪               | 米 米油 砂糖 こんにやく<br>里芋 さつま芋 小麦粉<br>白玉粉 あん           | ごぼう にんじん 切干大根  | 807           | 16.2         | 22.6      | 3.1       |
| 27 | 金 | ○                 | ☆山梨県の献立☆<br>かぼちゃほうとう<br>せいだのたまじ くだもの  | 豚肉 油揚げ みそ 牛乳                          | ほうとう 米油<br>じゃが芋 砂糖                               | にんじん 大根 かぼちゃ 白菜<br>ねぎ 干しいたけ オレンジ                               | 790           | 12.2         | 24.0      | 3.7       |
| 30 | 月 | ○                 | ☆宮崎県の献立☆<br>麦ご飯 チキン南蛮<br>ごまだれサラダ 切干大根のみそ汁   | 牛乳 鶏肉 みそ                              | 米 麦 小麦粉 砂糖<br>マヨネーズ(エッグフリー)<br>米油 ごま油 白すりごま      | たまねぎ ピクルス キャベツ<br>きゅうり コーン にんじん<br>切干大根 ねぎ 小松菜                 | 820           | 16.6         | 27.8      | 4.2       |
| 31 | 火 | ○                 | 米粉パン 鶏肉のトマト煮込み<br>ハニーサラダ ピーチゼリー   | 牛乳 鶏肉<br>ひよこ豆 アガー                     | 米粉パン 米油 じゃが芋<br>砂糖 さつま芋 はちみつ<br>桃ジュース            | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ ピーマン<br>キャベツ 小松菜                     | 750           | 17.8         | 27.8      | 3.4       |

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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 829             | 14.7         | 28.2      | 3.4          | 374           | 109            | 3.1       | 239              | 0.32           | 0.44           | 21            | 8.4         |