

1月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	金		ポークカレー フレンチサラダ ★ぶどうゼリー	コリコリ食感の ナタデココが入ります	豚肉 鶏ガラ 豚骨 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし 缶詰 ぶどうジュース ナタデココ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	ごめ油 有塩バター	944 27.5
11	月		成人の日								
12	火		《お正月の行事食》 ゆかりご飯 ★松風焼き 煮浸し 白玉汁	おせち料理の定番、みそ風味の肉料理です	鶏肉 豚肉 押し豆腐 大豆 たまご みそ 油揚げ そうだがつお節 焼き竹輪	牛乳 煮干し	ゆかりごは んの素 に んじん こ まつな	ねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 じゃがいも 三温糖 冷凍白玉	ごめ油 白ごま	830 35.3
13	水		麦ご飯 ピリ辛和え ★豆腐と鶏肉のケチャップ煮 スイートポテト	ごま油やトウバンジャンで中華風な味に仕上げます	鶏肉 鶏ガラ 押し豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ クリーム	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく キャベツ しょうが 干し椎茸 だいこん 玉葱 はくさい	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖	ごめ油 ごま油 有塩バター	830 29.7
14	木		こぎつねごはん ★豆あじのから揚げ もやしのごまだれサラダ 畑汁	豆あじはカルシウムが豊富な小魚です	豚肉 油揚げ ボンレスハム そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 まめあじ きわかめ ほしひじき 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	しょうが キャベツ りよくとうもやし 玉葱 ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 白ねり ごま ごま油	809 32.6
15	金		ご飯 ★スパニッシュオムレツ 野菜ソテー 洋風スープ	スペイン料理のひとつで、じゃがいもが入った卵焼きです	豚肉 大豆 たまご ベーコン 豚肉 木綿豆腐 豚骨	牛乳 クリーム	青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	玉葱 キャベツ ぶなしめじ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 三温糖	ごめ油 有塩バター	824 33.3
18	月		ご飯 ★豆腐のまさご焼き 切干大根の煮物 かぶのみそ汁	じゃこやひじきが入った豆腐ハンバーグのような料理です	鶏肉 木綿豆腐 たまご 大豆 さつま揚げ そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ちりめん じゃこ 煮干し	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 玉葱 干し椎茸 切干しだいこん キャベツ かぶ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖	ごめ油	813 35.9
19	火		★みそラーメン 味付たまご キャラメルポテト	1年生～3年生のリクエスト給食です	豚肉 豚骨 米みそ たまご	牛乳	にんじん にら	玉葱 はくさい セロリ りよくとうもやし にんにく しょうが ねぎ とうもろこし 缶詰	蒸し中華めん 上白糖 さつまいも	ごめ油 ラード ごま油 有塩バター	872 32.6
20	水		麦ご飯 いかのチリソース 春雨サラダ ★玉ねぎとコーンのスープ	1年生～3年生のリクエスト給食です	いか 鶏ガラ 鶏肉 金時豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ りよくとうもやし 干し椎茸 玉葱 とうもろこし 缶詰	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 はるさめ	ごめ油 ごま油	836 33.2
21	木		高野豆腐と豚肉のまぜご飯 ひじきサラダ ★かきたま汁 果物 (いよかん)	1A、2Bリクエスト給食です	凍り豆腐 豚肉 米みそ まぐろ 缶詰 そうだがつお節 木綿豆腐 たまご	牛乳 ほしひじき だし昆布	にんじん こまつな	にんにく ねぎ 切干しだいこん ごぼう だいこん キャベツ いよかん	水稲穀粒 米粒麦 こんやく 三温糖 かたくり粉	ごめ油	827 31.1
22	金		ご飯 ★タンドリーチキン ほうれん草とキャベツのソテー ジュリエヌスープ	2E、3Eリクエスト給食です	鶏肉 ベーコン 豚骨 金時豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが とうもろこし 缶詰 ぶなしめじ キャベツ 玉葱 セロリ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも	ごめ油 有塩バター	801 31.0
25	月		五穀ごはん ★たらのみぞれ煮 五目きんぴら すいとん	旬の食材たらを大根おろしでみぞれ煮にします	たら 豚肉 大豆 そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布	万能ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん キャベツ ねぎ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒麦 きび 三温糖 こんやく 中力粉 かたくり粉	ごめ油	819 34.7
26	火		★海老クリームライス パプリカサラダ りんごのケーキ	キャロットライスに海老クリームをかけて食べます	鶏肉 えび 鶏ガラ たまご	牛乳 パルメザン チーズ	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 ぶなしめじ 黄ピーマン キャベツ りんご りんごジュース	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 上白糖	有塩バター ごめ油 無塩バター	883 27.1
27	水		麦ご飯 ★ぎょうざ風春巻き 野菜のオイスターソース炒め 青梗菜のスープ	ぎょうざの具を春巻きの皮に包んで油で揚げます	豚肉 鶏肉 ベーコン 豚骨 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にら こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが セロリ 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし 缶詰	水稲穀粒 米粒麦 春巻きの皮	ごま油 ごめ油	824 33.1
28	木		ツナチーズサンド コーンサラダ ★ポークビーンズ 果物(みかん)	豚肉と豆を組み合わせた栄養満点の煮込み料理です	まぐろ 缶詰 ベーコン 豚肉 鶏ガラ 大豆 金時豆	牛乳 ピザ チーズ	にんじん ブロッコリー 青ピーマン トマトピューレ	レモン 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰 にんにく みかん	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ ごめ油	805 33.7
29	金		《練馬沓庵の日》 たくあんごはん ★宝袋 キャベツの甘酢あえ 白菜とじゃがいものみそ汁	油揚げの中には宝の食材がいっぱい入っています	油揚げ 鶏肉 うずら卵水煮 そうだがつお節 米 みそ	牛乳 ほしひじき しらす干し だし昆布	にんじん こまつな	たくあん しょうが ねぎ とうもろこし 缶詰 キャベツ だいこん はくさい 玉葱 ごぼう	水稲穀粒 米粒麦 しらたき 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油	832 33.0

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。

1月24日～30日までの1週間、「全国学校給食週間」です。

旬の食材や地場野菜などを使用した献立になっています。

どんな食材が使われているのか、視覚や味覚を働かせて食べましょう。

