



1月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 29 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 豆製品 1群	牛乳小 魚海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
成人の日											
10	火		★冬野菜のカレーライス コーンサラダ くだもの(いよかん)	かぶ・ブロッコリー・カリフラワーを仕上げに入れます	豚肉 レンズまめ だし: 豚骨	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 りんご カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし いよかん	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	こめ油 バター	884 27.4
11	水		《お正月・鏡開き》 ゆかりご飯 ★松風焼き 煮浸し 鏡開きの白玉しるこ	おせち料理の定番、みそ風味のひき肉料理です	鶏肉 豚肉 おから 米みそ 凍り豆腐 あずき	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ 玉葱 はくさい	精白米 大麦 パン粉 三温糖 こんにやく 白玉 団子 上白糖	白ごま	889 33.6
12	木		えびピラフ バジルフライドポテト ★イタリアンスープ	たっぷり野菜とふわふわ卵のスープです	鶏肉 むきえび ベーコン たまご だし: 豚骨	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 マッシュルーム とうもろこし	精白米 大麦 じゃがいも パン粉	バター こめ油 大豆油 (揚げ油)	823 28.9
13	金		ごはん ★いなだの煮付け きんぴら大根 みそ汁	ぶりの若魚のいなだを煮付けます	いなだ 豚肉 生揚げ 米みそ だし: そうだがつ お節	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ねぎ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 しらたき さといも	こめ油	823 35.3
16	月		《セレクト給食》 A: 照り焼きチキンバーガー B: チーズホットドッグ 具だくさんポトフ くだもの(みかん)	事前に選んだA・Bどちらかを提供します	ベーコン 豚肉 だし: 鶏ガラ A: 鶏肉 B: ウィナー	牛乳 B: チーズ	にんじん こまつな	にんにくセロリー 玉葱 キャベツ みかん	じゃがいも A: 丸パン 片栗粉 三温糖 B: コッペパン	こめ油	A: 827 35.4 B: 848 32.2
17	火		小松菜めし ★にぎすのガーリック焼き 切干大根の煮物 根菜のごまみそ汁	カルシウム豊富なふっくらとした白身の小魚です	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 米みそ だし: そうだがつ お節・さば節	牛乳 にぎす	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく 切干しだい こん ごぼう れんこん 干し椎茸 ねぎ	精白米 大麦 三温糖 さつまいも	こめ油 バター ねりごま 白ごま	802 34.5
18	水		麦ご飯 ★厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ くだもの(りんご)	旬の白菜も一緒に炒めます	豚肉 生揚げ 米みそ 焼き豚 だし: 豚骨	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにくしょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ 水煮 はくさい ねぎ りよくとうもろやし りんご	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 緑豆 はるさめ	こめ油 ごま油 白ごま	830 31.6
19	木		《食育の日・青森県》 2色そばろ丼(卵・肉そばろ) 里芋といかの煮物 ★けの汁	青森県の郷土料理、根菜類を使った汁物です	鶏肉 大豆 たまご いか 凍り豆腐 油揚げ 米みそ だし: そうだがつ お節・昆布	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱 だいこん ぜんまい ごぼう	精白米 大麦 三温糖 さといも こんにやく	こめ油	821 35.9
20	金		クリームソーススパゲティ ★グリーンサラダ ミニトマト	ブロッコリー・チンゲン菜・キャベツを使います	ベーコン 鶏肉 白 いんげん ハム だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	にんじん こまつな チンゲンツァイ ブロッコリー ミニトマト	にんにく玉葱 ぶなし めじ エリンギ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 三温糖	オリーブ油 こめ油 バター	835 31.3
23	月		ごはん ★豚肉のねぎ塩炒め じゃが芋の甘辛煮 みそ汁	ねぎ塩だれに漬け込んだ豚肉と野菜を炒めます	豚肉 油揚げ 米みそ だし: そうだがつ お節	牛乳	にんじん らほう れんそう	にんにく玉葱 ねぎ りよくとうもろやし レモン 切干しだいこん はくさい	精白米 大麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖	こめ油 ごま油 白ごま	800 28.9
24	火		麦ご飯 ★真珠団子 華風大根 わかめスープ	肉団子のまわりにもち米をまぶして蒸しあげます	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳 ほしじき わかめ	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 しょう が だいこん 玉葱 え のきたけ	精白米 大麦 パン粉 片栗粉 もち米 三温糖	ごま油 ラー油	822 35.9
25	水		ぶどうパン ポテトチーズオムレツ ブロッコリーのツナサラダ ★キャベツスープ	練馬産のキャベツを使う予定です	ハム たまご まぐろ 缶油漬 豚肉 だし: 鶏ガラ	牛乳 チーズ 生クリーム	赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー にんじん	玉葱 カリフラワー とうもろこし レモン キャベツ	じゃがいも マ カロニ 三温糖	こめ油	821 34.4
26	木		けんちんうどん ★さつま芋とちくわの天ぷら くだもの(ぼんかん)	ちくわは青のりを混ぜた衣にします	鶏肉 油揚げ 焼き 竹輪 だし: そうだがつ お節・さば節・昆布	牛乳 あおのり	にんじん あしたば	だいこん 干し椎茸 ごぼう ねぎ ぼんかん	うどん さといも さつまいも 小麦粉	こめ油 大豆油 (揚げ油)	802 27.2
27	金		練馬大根のたくあんごはん ★ムロアジのさんが焼き 白菜の甘酢あえ すまし汁	千葉県漁師料理で、アジのたたき・野菜・みそとともに混ぜて成形焼きます	むろあじ 生揚げ レンズまめ 米みそ 鶏肉 豆腐 なるど だし: そうだがつ お節・昆布	牛乳	にんじん そ みつば	たくあん漬 ねぎ しょう が はくさい きゅうり まいたけ かぶ	精白米 大麦 片栗粉 三温糖	こめ油	771 37.6
30	月		テレビーズライス ★糸寒天サラダ ★あしたばチーズケーキ	東京産の糸寒天とあしたばを使います	ベーコン 豚肉 大豆 たまご	牛乳 糸寒天 粉チーズ クリーム チーズ 生クリーム	にんじん トマトピューレ トマトジュース あしたば	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ レモン	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖 上白糖	バター こめ油	891 27.3
31	火		ごはん ★手作りなめたけ 野菜の梅おかか和え 豆腐のすき焼き風煮物	えのきを使い、ごはんに合う味付けに仕上げます	かつお節 豚肉 焼き 豆腐	牛乳 昆布	にんじん こまつな 春菊	えのきたけ りよくとうも ろやし 大根 梅干し 白菜 ねぎ 干し椎茸	精白米 大麦 三温糖 しらたき 焼きふ	こめ油	812 32

※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、練馬や東京産の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。

