

# 1月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 24 年

## 6つの食品群とその働き

日曜	牛乳	献立名 (上段)主食、汁もの (中・下段)主菜、副菜、デザート	ひとことメモ	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	
10	火	○ 練馬スパゲティ コーンサラダ あんころもち(あんこ&青大豆あん)	給食回数16回 ・ごはん11回 ・パン4回 ・めん1回	ツナ油漬(削り節) あずき(乾) 青大豆(ゆで)	のり牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし缶(ホール)	スパゲティ(乾) ハーフ 上白糖 冷凍白玉	ごめ油 ごま油 バター	878 37.3
11	水	○ 鏡開き ご飯、わかめとキムチのスープ ごぼう入り肉だんごの甘酢あんかけ もやしのナムル	本年も安全でおいしい給食作りを力合わせます。どうぞよろしくお願ひいたします。 給食室一同	(鶏骨) 豚かた肉 豚ひき肉 押し豆腐 たまご	牛乳 わかめ(乾燥)	にんじん こまつな	にんにく はくさい えのき キムチ漬 ねぎ 玉葱 ごぼう もやし	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 パン粉(乾燥) かたくり粉 きび糖	ごま油 ごめ油 白ごま	815 29.5
12	木	○ ご飯、みそ汁 さわらの韓国風ソースかけ 大根と鶏肉の煮物、果物(みかん)	11日「鏡開き」にちなんで10日は「あんころもち」です。あんこ青大豆あんの2種です。	(削り節) 油揚げ 赤みそ さわら 鶏モモ肉	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 くだもの	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 きび糖	ごま油 ごめ油	826 35.5
13	金	○ ビビンバ(ご飯、肉みそ、ゆで野菜) 春雨スープ フルーツのヨーグルトあえ		豚ひき肉 赤みそ(鶏骨) 鶏モモ肉 うずら卵水煮	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ(水煮) もやし キャベツ ねぎ りんご 缶 もも缶 みかん缶	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 上白糖 はるさめ(乾)	ごめ油 白ごま ごま油	928 34.1
16	月	○ 2年生 給食なし にんにくチャーハン、わかめスープ 水ぎょうざ(1個) パンパンジーサラダ	中国では、水ぎょうざが昔のお金の形をしているためお正月に食べられるものだったそうです。皮は、強力粉と薄力粉で作ります	焼豚 たまご(鶏骨) 豆腐 豚ひき肉 ツナ油漬 白みそ	牛乳 乾燥わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	米(青森県産まっしぐら) 米粒麦 かたくり粉 強力粉 薄力粉 きび糖	ごま油 白ごま ごめ油 ねりごま	823 33.5	
17	火	○ 2年生 給食なし ご飯、エコかつおふりかけ、みそ汁 さばの照り煮 かみかみサラダ、果物(りんご)	10月にも実施しましたが、細切り乾燥いかを焼いてカリカリにしたものをサラダに混ぜます。	かつお節 油揚げ 白みそ さば いか	牛乳(昆布)	にんじん	だいこん はくさい 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり くだもの	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 きび糖 かたくり粉	白ごま ごめ油	847 35.1
18	水	○ 2年生 給食なし ご飯、かきたまスープ 白身魚の包み揚げ マーボー春雨	白身魚、こまつな、チーズを春巻きの皮に包んで揚げます	(削り節) 豆腐 たまご 白身魚 豚ひき肉 麦みそ	牛乳 かわかめ スライスチーズ	ごまつな にんじん 赤ピーマン	ねぎ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮)	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 薄力粉 きび糖 はるさめ(乾)	ごめ油 ごま油	918 39.4
19	木	○ 2年生 給食なし カレーグラパン、ポトフ カリフラワーとエリンギのピクルス ミルクゼリーピーチソース	毎月19日は「食育の日」	豚かた肉(豚骨、鶏骨) ベーコン 鶏モモ肉	牛乳 ビザチーズ 粉寒天 生クリーム	にんじん	玉葱 にんにく しょうが りんご セロリ キャベツ カリフラワー エリンギ もも缶 レモン(果汁)	丸パン 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ごめ油 バター	922 33.4
20	金	○ F組 給食なし 中華丼 おろし蓮根のつくね焼き ミニトマト(2個)	21日「大寒」1年のうちで最も寒い時期。春の気配を感じ始めるときでもあります。	豚肉(鶏骨、豚骨) うずら卵水煮 なんと 豚ひき肉	牛乳	にんじん こまつな ミニトマト	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ もやし れんこん	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 きび糖 かたくり粉 ぐずでん粉	ごめ油 ごま油 白ごま	921 30.4
23	月	○ 3年生 給食なし ご飯、豚汁 チキンカツ ごまあえ、くだもの	いよいよ入試シーズンです。 がんばろう3年生!	(削り節) 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ 鶏肉 たまご	牛乳(昆布)	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ えのき もやし くだもの	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) きび糖	ごめ油 ごま	929 34.9
24	火	○ 学校給食週間 (1月24日-30日) -「豆」を食べよう- ①「大豆ご飯」 ~大豆		大豆 豚ひき肉 麦みそ(鶏骨) テンメンジャン 豆腐 たまご	牛乳	にんじん いらこまつな	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) クリーム コーン缶 ホールコーン缶 もやし えだまめ(冷凍)	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 上白糖 ぐずでん粉 かたくり粉 はるさめ(乾)	ごめ油 ごま油	839 31.1
25	水	○ ②「チリコンカン」 ~大豆と金時豆 チリコンカンチーズドッグ 白菜と肉だんごのスープ コーンサラダ、果物(りんご)		ベーコン 豚モモ肉(鶏骨) 大豆 金時豆 豚ひき肉 たまご	ビザチーズ 牛乳	にんじん こまつな いらこ	にんにく 玉葱 しょうが はくさい たけのこ(水煮) ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン缶 くだもの	コッペパン きび糖 はるさめ(乾) かたくり粉	ごめ油 ごま油 サウザンアイランドトレンジ	789 33.6
26	木	○ ③「かき揚げ」 ~赤えんどう豆 ご飯、みそ汁 赤えんどう豆のかき揚げ 大根と豚肉の煮物、果物(みかん)		(削り節) 油揚げ 赤みそ 白みそ 赤えんどう豆 たまご 豚肉(削り節)	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ 玉葱 干し椎茸 くだもの	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 薄力粉 きび糖	ごめ油	863 24
27	金	○ ④「キーマカレー」 ~大豆とグリーンピース ナン、キーマカレー れんこんの焼き野菜サラダ フルーツポンチ		豚ひき肉(豚骨) 大豆	ビザチーズ 牛乳	にんじん トマト ピュール かぼちゃ	にんにく 生姜 玉葱 セロリ コナツミルク 冷ゲリピーズ 蓮根 冷枝豆 パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご缶	ナン 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ごめ油 バター	875 34.4
30	月	○ ⑤「納豆せんべい」 ~納豆 ご飯、エコかつおふりかけ、みそ汁 焼きししゃも(2尾) じゃが芋のそぼろ煮、納豆せんべい		かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 納豆	牛乳(昆布) ししゃも 焼きのり	にんじん	はくさい 大根 ねぎ しょうが 玉葱	米(秋田県産ひとめぼれ) もち米 きび糖 じゃがいも 糸こんにゃく	白ごま ごめ油	817 31.8
31	火	○ 丸パン、ジュリエンスープ コロッセ、小松菜とコーンのあえもの 果物(りんご)		(鶏骨) ベーコン 豚モモ肉 豚ひき肉 たまご ツナ油漬	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 セロリ もやし ホールコーン缶 くだもの	丸パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) きび糖	ごめ油 白ごま	826 32.0

※ 食材料購入等の都合により献立を変更させていただく場合があります。使用食材につきましては、栄養士までお問い合わせください。

|