



# 1月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 30 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・豆製品	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	
<b>成人の日</b>											
8	月										
9	火		《お正月行事食》 ゆかりごはん ★松風焼き 黒豆の甘煮 すまし汁	肉だねの上にごまを散らして焼いたおせち料理です	鶏肉 豚肉 おから みそ 黒豆 豆腐	牛乳	にんじん せり こまつな	ねぎ えのき 玉ねぎ 大根	精白米 大麦 パン粉 三温糖	白ごま	802 34.4
10	水		★冬野菜のカレーライス パプリカ入りサラダ くだもの(みかん)	ブロックリー・カリフラワー・かぶを入れます	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ブロックリー 赤ピーマン	にんにく しょうが かぶ 黄ピーマン 玉ねぎ カリフラワー きゅうり ブロックリー キャベツ みかん	精白米 米粉 じゃが芋 はちみつ 三温糖	こめ油 バター	871 25.5
11	木		《鏡開き》 ★五目あんかけ焼きそば 茎わかめの酢の物 白玉ぜんざい	うずら卵・豚肉 7種の野菜のあんかけです	豚肉 あずき うずら卵	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 きくらげ きゅうり もやし	中華麺 片栗粉 三温糖 白玉団子	こめ油 ごま油	910 35.4
12	金		ごはん さば文化干し ★五目きんぴら みそ汁 くだもの(いよかん)	ごぼう・れんこんの歯ごたえを残して仕上げます	さば文化干し みそ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ いよかん	精白米 三温糖 こんにやく	こめ油	838 30.1
15	月		ごはん ★手作りなめたけ 白菜のごま酢あえ 肉じゃが	えのきと刻み昆布を使って作ります	油揚げ 豚肉	牛乳 刻みこんぶ	水菜 にんじん いんげん	えのき 白菜 玉ねぎ	精白米 三温糖 白滝 じゃが芋	白ごま こめ油	784 26.0
16	火		きなこトースト キャベツとコーンのソテー ★クラムチャウダー	あさりを使ったクリームスープです	きな粉 ハム 鶏肉 あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ コーン 玉ねぎ エリンギ	食パン グラニュー糖 じゃが芋 米粉	マーガリン こめ油	793 28.8
17	水		ごはん ★生揚げの肉みそかけ 野菜の磯あえ のっぺい汁	焼いた生揚げの上から豚ひき肉の肉みそだれをかけます	生揚げ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき もやし 大根 ねぎ	精白米 三温糖 片栗粉 里芋 こんにやく	こめ油	790 31.9
18	木		えびピラフ バジルフライドポテト ★大根のポトフ	大きめのさいの目に切った大根をたっぷり使います	鶏肉 えび ウインナー	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根	精白米 大麦 じゃが芋	バター こめ油 大豆油(揚げ油)	802 26.7
19	金		《デザートセレクト》 ★高野豆腐のそぼろ丼 春雨と野菜のスープ A:スイートポテト B:オレンジゼリー	みじん切りにした高野豆腐とひき肉・野菜の甘辛そぼろをかけます	鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん チンゲン菜	しょうが えのき 白菜 もやし ねぎ	精白米 三温糖 緑豆春雨 上白糖	こめ油	A:838 31.7 B:822 31.6
22	月		中華おこわ 大根サラダ くだもの(りんご) ★中華風コーンスープ	粒コーン・クリームコーンのスープにたまごを入れて仕上げます	豚肉 ハム 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜 水菜 赤ピーマン	干し椎茸 たけのこ 大根 玉ねぎ コーン きくらげ りんご	精白米 もち米 三温糖 片栗粉	ごま油 こめ油	775 26.7
23	火		カレーうどん ★さつま芋とししやもの天ぷら もやしのからし和え	ししやもは青のりを入れた衣にします	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 青のり	しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	うどん 片栗粉 さつま芋 小麦粉	こめ油 大豆油(揚げ油)	798 30.1
24	水		《ロシア料理》 ★ピロシキ風サンド ボルシチ くだもの(ポンカン)	柏型のパンの間にピロシキの具をはさみます	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ぼんかん	ショートニングパン 緑豆春雨 片栗粉 じゃが芋	こめ油 バター	805 30.4
25	木		★キムタクごはん(練馬大根たくさん使用) 春巻き にらともやしのスープ	キムチとたくあん・ベーコン入れた混ぜご飯です	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たくあん 白菜キムチ たけのこ ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	精白米 大麦 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	白ごま ごま油 大豆油(揚げ油)	805 24.4
26	金		《北海道郷土料理》 麦ごはん 豚肉のジンギスカン風炒め ★石狩汁	角切りの鮭を入れたみそ汁です	豚肉 鮭 みそ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	ねぎ にんにく もやし りんご 玉ねぎ 大根 ごぼう えのき しょうが	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにやく	こめ油	796 33.7
29	月		チリビーンズライス 糸寒天サラダ あしたばチーズケーキ	伊豆諸島でとれた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 チーズ 生クリーム	にんじん トマトピューレ あしたば	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン汁	精白米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖 小麦粉	バター こめ油	892 27.4
30	火		ごはん ★ムロアジのメンチカツ 切干ナムル わかめスープ	八丈島でとれたムロアジのミンチを使って作ります	ムロアジ ハム	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	にんにく 玉ねぎ 切干大根 えのき ねぎ	精白米 パン粉 小麦粉 三温糖 三温糖	ごま油 白ごま 大豆油(揚げ油)	844 31.9
31	水		五穀ごはん ★鶏肉ときのこの照り煮 粉ふき芋 みそ汁	はちみつとバターを入れてコクを出します	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん ピーマン 小松菜	大根 しめじ まいたけ 白菜 切干大根	精白米 もち米 じゃが芋 黒米 赤米 きび 大麦 はちみつ 片栗粉	こめ油 バター	795 29.0

学校給食週間

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	820	29.7	24.9	350	3.0	293	0.49	0.57	41	6.4	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0