



# 献立表

令和2年度 練馬区立開進第一中学校

| 実施日        |   | 献立名   | 主な材料とその働き                   |                     |                                     |  |                                |                     | 栄養量          |           |        |        |
|------------|---|---|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------|--------------|-----------|--------|--------|
| 日          | 曜 |   | おもに体の組織をつくる                 |                     | おもに体の調子を整える                         |  | おもにエネルギーとなる                    |                     | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
|            |   |   | 1群                          | 2群                  | 3群                                  | 4群   | 5群                             | 6群                  |              |           |        |        |
| 1          | 月 | 鶏昆布ご飯 三州煮<br>キャベツと竹輪の炒め物<br>清見オレンジ                  | 鶏肉 ★厚揚げ<br>★みそ 豚肉<br>★竹輪    | ★牛乳 塩昆布             | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜                 | 生姜 たまねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ 清見オレンジ                | 米 砂糖<br>こんにやく<br>じゃが芋          | 米油                  | 840          | 15.2      | 26.9   | 2.9    |
| 2          | 火 | ご飯<br>鮭のホイル包み焼き<br>わかめとコーンのサラダ<br>トマトスープ            | ★鮭<br>ウイナー<br>レンズ豆          | ★牛乳 わかめ             | ピーマン 人参<br>トマト缶<br>パセリ粉<br>トマトジュース  | キャベツ たまねぎ<br>コーン セロリ                           | 米 砂糖<br>じゃが芋                   | 米油<br>★バター          | 809          | 16.9      | 23.4   | 2.5    |
|            |   | 1年生考案献立   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 3          | 水 | 2色揚げパン(きなこ、ココア)<br>コーンシチュー<br>じゃこのサラダ               | ★きな粉 鶏肉<br>★油揚げ             | ★牛乳 わかめ<br>★ちりめんじゃこ | 人参 パセリ粉<br>ほうれん草                    | 生姜 にんにく<br>たまねぎ コーン<br>キャベツ もやし                | ★コッペパン<br>砂糖 じゃが芋<br>小麦粉       | 米油                  | 845          | 15.2      | 38.6   | 3.4    |
| 4          | 木 | キムチチャーハン<br>大根餅 ワンタンスープ                             | 豚ひき肉<br>★乾燥桜えび              | ★牛乳                 | 人参 ピーマン<br>にら                       | ねぎ キムチ コーン<br>大根 にんにく 生姜<br>もやし 白菜             | 米 砂糖 小麦粉<br>白玉粉<br>ウェーブワンタン    | 米油                  | 817          | 13.7      | 23.8   | 3.3    |
| 5          | 金 | きびご飯 鉄火味噌<br>鶏肉と厚揚げのうま煮<br>ジャコ入り小松菜のおひたし            | ★大豆★みそ<br>鶏肉★厚揚げ            | ★牛乳<br>★ちりめんじゃこ     | 人参<br>さやえんどう<br>小松菜                 | ごぼう たけのこ<br>干しいたけ<br>キャベツ                      | 米 きび 砂糖<br>こんにやく<br>じゃが芋       | ★ごま油<br>★白ごま<br>米油  | 865          | 15.4      | 25.8   | 2.7    |
| 8          | 月 | きのこピラフ<br>魚のハーブ焼き<br>豆と野菜のスープ<br>果物(柑橘)             | ベーコン★ホキ<br>鶏もも レンズ豆         | ★牛乳<br>★バルメサンチーズ    | 人参 パセリ<br>トマト缶<br>トマトジュース<br>パセリ粉   | たまねぎ ししいたけ<br>マッシュルーム<br>しめじ グリンピース<br>にんにく 果物 | 米 大麦 パン粉<br>じゃが芋               | 米油<br>★バター<br>オリーブ油 | 814          | 17.3      | 25.9   | 3.2    |
| 9          | 火 | ご飯<br>野菜と豚肉の生姜炒め<br>ブロッコリーの胡麻あえ<br>大根と油揚げの味噌汁       | 豚肉 ★豆腐<br>★油揚げ ★みそ          | ★牛乳                 | 赤ピーマン 人参<br>チンゲンサイ<br>小松菜<br>ブロッコリー | たまねぎ キャベツ<br>しめじ 生姜 大根<br>ねぎ                   | 米 片栗粉<br>じゃが芋 砂糖               | 米油<br>★白すりごま        | 819          | 15.7      | 28.7   | 2.9    |
| 10         | 水 | チョコチップパン<br>ミートソースグラタン<br>キャベツスープ                   | 豚ひき肉<br>レンズ豆                | ★牛乳 ★チーズ            | 人参<br>トマトピューレ                       | にんにく たまねぎ<br>キャベツ                              | ★チョコチップパン<br>マカロニ 砂糖           | オリーブ油               | 822          | 14.9      | 30.5   | 5.0    |
| 11         | 木 | じゃこご飯<br>鮭の味噌漬け焼き ナムル<br>豆腐とさつま芋の味噌汁                | ★鮭 ★みそ<br>★油揚げ<br>★厚揚げ      | ★牛乳 ★しらす            | 人参 ほうれん草<br>小松菜                     | 生姜 もやし<br>にんにく<br>大根 ねぎ                        | 米 砂糖<br>さつま芋                   | ★ごま油<br>★ごま         | 766          | 18.5      | 19.7   | 3.3    |
|            |   | 1年生考案献立   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 12         | 金 | 麦ご飯<br>麻婆豆腐<br>わかめと野菜のスープ<br>スイートポテト                | 豚ひき肉 ★みそ<br>★豆腐 ベーコン        | ★牛乳 わかめ<br>★クリーム    | 人参 小松菜                              | 生姜 にんにく ねぎ<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ キャベツ       | 米 大麦 砂糖<br>片栗粉 さつま芋<br>はちみつ    | 米油<br>★バター          | 884          | 14.7      | 30.1   | 3.6    |
|            |   | 3年4組リクエスト   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 15         | 月 | ポークカレー<br>レンズ豆入りコールドロー<br>人参蒸しパン                    | 豚肉 レンズ豆                     | ★牛乳 ひじき             | 人参                                  | にんにく 生姜 コーン<br>たまねぎ キャベツ                       | 米 じゃが芋<br>砂糖 小麦粉<br>ざらめ        | 米油                  | 972          | 11.2      | 26.6   | 2.6    |
|            |   | 3年3組リクエスト   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 16         | 火 | チャーシュー麺<br>パセリポテト<br>みかんゼリー                         | 焼き豚                         | ★牛乳 アガー             | 人参 パセリ粉                             | 生姜 にんにく ねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>みかん缶                | 中華めん 砂糖<br>じゃが芋                | 米油                  | 790          | 15.4      | 20.3   | 5.0    |
|            |   | 3年2組リクエスト   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 17         | 水 | 赤飯<br>鶏のから揚げ<br>人参とキャベツのマリネ<br>桜のすまし汁               | ささげ 鶏肉<br>ツナ★かまぼこ           | ★コーヒー牛乳             | 人参 小松菜                              | 生姜 にんにく 大根<br>キャベツ<br>えのきたけ                    | 米 もち米<br>小麦粉 片栗粉<br>砂糖         | 米油                  | 816          | 13.9      | 27.8   | 3.4    |
|            |   | 3年1組リクエスト   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 18         | 木 | <b>卒業おめでとう献立</b><br>練馬スパゲティ<br>バリバリ中華サラダ<br>サイダーボンチ | ツナ                          | ★牛乳 のり<br>寒天        | 赤ピーマン                               | にんにく 大根<br>もやし きゅうり<br>ねぎ みかん缶<br>パインアップル缶     | スパゲッティ<br>砂糖<br>ワンタンの皮<br>サイダー | オリーブ油               | 795          | 14.1      | 28.5   | 6.0    |
| <b>卒業式</b> |   |   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 19         | 金 |   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 22         | 月 | 五目ご飯<br>鯖の味噌煮<br>青菜のごましらす和え<br>野菜たっぷり味噌汁            | 鶏もも<br>★油揚げ<br>★さば ★みそ      | ★牛乳 ★しらす<br>わかめ     | 人参 小松菜<br>ほうれん草                     | 干しいたけ たまねぎ<br>かんぴょう 生姜<br>ねぎ もやし 大根            | 米 砂糖 片栗粉                       | 米油 ★ごま<br>★白すりごま    | 837          | 16.6      | 28.4   | 4.9    |
|            |   | 1年生考案献立   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 23         | 火 | ご飯<br>お好み焼きハンバーグ<br>野菜の黒コショウナムル<br>豆腐とねぎの味噌汁        | 豚ひき肉<br>鶏ひき肉 ★豆腐<br>★油揚げ★みそ | ★牛乳 青のり<br>わかめ      | 人参                                  | たまねぎ れんこん<br>キャベツ 生姜<br>もやし ねぎ                 | 米 パン粉<br>片栗粉 砂糖                | ★ごま油                | 815          | 16.0      | 27.3   | 3.8    |
|            |   | 1年生考案献立   |                             |                     |                                     |  |                                |                     |              |           |        |        |
| 24         | 水 | 高菜と豚肉のチャーハン<br>つくね入り味噌汁<br>ぶどうゼリー                   | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>★みそ           | ★牛乳 アガー             | 高菜漬 人参                              | にんにく コーン ねぎ<br>生姜 キャベツ 大根<br>干しいたけ<br>ぶどうジュース  | 米 大麦 片栗粉<br>砂糖                 | 米油                  | 744          | 14.5      | 24.2   | 3.1    |

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。\*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。

アレルギー成分は含まれていません。アレルギー原因食材は★で表示しています。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

| 3月  | エネルギー (kcal) | タンパク質 (%)    | 脂質 (%)       | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 826          | 15.2         | 26.9         | 3.6       | 372        | 127         | 3      | 287           | 0.51        | 0.57        | 45         | 6.1      |
| 基準値 | 830          | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2.5未満     | 450        | 120         | 4.0    | 300           | 0.50        | 0.60        | 30         | 6.5以上    |