



1月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
15	火	ツナトースト かぼちゃとにんじんのポタージュ コーンサラダ	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 ピザチーズ まぐろ缶詰 鶏肉	パセリ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃペースト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 薄力粉 上白糖 油 マヨネーズ バター	872 31.2
16	水	マーボー丼 きのこ汁 くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 鶏肉	にんじん にら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ	米 三温糖 片栗粉 油 ごま油	825 35.9
17	木	あんかけやきそば フルーツヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん ちんげんさい 白菜 しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ もやし	蒸し中華めん 片栗粉 上白糖 ごま油 油	826 31.0
18	金	ごはん・干びょうの卵とじ汁 鯖のごまみそ焼き おろし和え	○	牛乳 わかめ かつお節 鶏肉 卵 さわら みそ	にんじん かんぴょう 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし 大根	米 片栗粉 三温糖 上白糖 すりごま ごま油	772 35.9
21	月	麦ごはん ①ボークカレー ハニーマスタードサラダ・福神漬	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 油 はちみつ バター	907 27.0
22	火	五目チャーハン ちんげんさいとしめじのスープ ②カルピスゼリー	○	牛乳 カルピス 粉寒天 焼き豚 えび 卵 鶏肉 豆腐	にんじん ちんげんさい ねぎ 干し椎茸 グリンピース ぶなしめじ みかん缶詰	米 片栗粉 上白糖 ごま油 油	735 31.9
23	水	じゃこ大豆ごはん 肉じゃが 小松菜のくるみ和え・くだもの	○	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 さば節	にんじん さやいんげん こまつな 玉ねぎ キャベツ くだもの	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 くるみ	860 32.5
24	木	③きなこ揚げパン マイユスープ ツナドレサラダ	○	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 まぐろ缶詰	にんじん パセリ こまつな にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり	コッペパン 上白糖 マイユ 三温糖 油 ごま油	761 28.0
25	金	スパゲッティミートソース さつまいもと豆のサラダ	○	牛乳 粉チーズ 大豆 豚肉 白いんげん豆 ハム	にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ 薄力粉 油 三温糖 上白糖 バター さつまいも オリーブ油	852 31.8
28	月	鯨としょうがの炊き込みごはん 肉豆腐 おひたし	○	牛乳 鯨肉 さば節 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ 白菜	米 片栗粉 上白糖 三温糖 ごま油 油 いらごま	894 38.8
29	火	2色サンド(いちご・マーガリン) チキントマトシチュー パセリポテト	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	にんじん トマト缶詰 パセリ いちごジャム にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 黒砂糖パン 油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 マーガリン バター	847 28.2
30	水	④こぎつねごはん・大根の味噌汁 ししゃものみりん焼き ごま和え	○	牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 油揚げ さば節 豆腐 みそ	にんじん ほうれん草 しょうが 大根 ねぎ もやし	米 おおむぎ 三温糖 油 すりごま	843 36.3
31	木	ごはん・にら玉スープ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	にんじん にら こまつな にんにく もやし くだもの	米 片栗粉 上白糖 ごま油 油	813 34.2

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

☺印はリクエストメニューです。

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	837Kcal	33.0g	28%	384mg	3.2mg	6.9g	338μg	0.56mg	0.63mg	45mg	118mg	3.9mg	3.8g

今月の給食

8(火) 七草すいとん

1月7日には七草粥を食べる風習があります。1月最初の給食では、七草のうち、せり・すすな(かぶ) すずしろ(大根)を使ったすいとんにしました。

28(火) 鯨肉

現在は食用捕鯨はしていませんが、30年ほど前は給食でもよく使用する食材でした。28日に使用する鯨肉は、調査活動のために捕獲したものです。

