平成２５年度

1月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
14	火	大豆入りひじきごはん 青菜のすまし汁・梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ☺抹茶豆乳プリン	○	牛乳　生クリーム　ひじき 大豆　鶏肉　油揚げ　豆腐 かつお節　豆乳　小豆	にんじん　小松菜 干し椎茸　ねぎ キャベツ　きゅうり　梅干し	米　こんにゃく　砂糖 油　ごま油	821 31.2
15	水	スパゲッティペスカトーレ グリーンサラダ	○	牛乳　えび　あさり　いか ベーコン　鶏肉	にんじん　パセリ　にんにく セロリ　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	スパゲッティ　砂糖 オリーブ油　油	821 35.8
16	木	☺きなこ揚げパン 春雨と肉団子のスープ パセリポテト	○	牛乳　きな粉　豚肉　卵	にんじん　にら　パセリ ねぎ　しょうが　白菜	コッペパン　砂糖　片栗粉 はるさめ　じゃがいも　油 ごま油　バター	779 28.6
17	金	ゆかりごはん☺　豚汁 鰤の照り焼き おひたし	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　ぶり	ゆかり粉　にんじん　小松菜 ごぼう　大根　ねぎ しょうが　白菜	米　じゃがいも こんにゃく　ごま　油	817 37.2
20	月	ツナピラフ ジュリエンヌスープ にんじんチーズオムレツ	○	牛乳　チーズ　生クリーム ツナ　ベーコン　卵	にんじん　玉ねぎ とうもろこし　グリンピース セロリ　キャベツ	米　油	825 30.1
21	火	☺こぎつねごはん もずくの味噌汁 ごまあえ・くだもの	○	牛乳　もずく　豚肉 油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　ほうれん草　ねぎ しょうが　大根　白菜 もやし　くだもの	米　おおむぎ　砂糖 油　すりごま	829 32.4
22	水	えびチリやきそば 大学芋	○	牛乳　豚肉　えび　いか	にんじん　しょうが　にんにく たけのこ　玉ねぎ　ねぎ	蒸し中華麺　砂糖　片栗粉 さつまいも　水飴　ごま油 油　いりごま	873 28.3
23	木	ごはん・なめこ汁 生揚げのハンバーグ のり和え	○	牛乳　刻みのり　豆腐 みそ　生揚げ　豚肉	こねぎ　ほうれん草　にんじん 大根　ねぎ　なめこ　もやし	米　砂糖　ごま油	803 36.5
24	金	パインパン チキントマトシチュー フレンチサラダ・くだもの	○	牛乳　生クリーム 鶏肉　白いんげん豆	にんじん　ホールトマト　にんにく 玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ きゅうり　とうもろこし　くだもの	パインパン　じゃがいも 薄力粉　砂糖　油　バター	781 25.7
27	月	ごはん・わかめスープ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 白ごまプリン	○	牛乳　生クリーム　わかめ 鶏肉　豆腐　豚肉　豆乳	にんじん　小松菜　えのき たけのこ　ねぎ にんにく　もやし	米　砂糖　片栗粉 いりごま　ごま油 ねりごま　油	853 34.2
28	火	鯨としょうがの炊き込みごはん キャベツの味噌汁 小松菜のくるみ和え	○	牛乳　鯨肉　生揚げ　みそ	にんじん　小松菜 しょうが　キャベツ	米　おおむぎ　片栗粉 砂糖　ごま油　油 いりごま　くるみ	840 30.7
29	水	エッグトースト ビーンズスープ かぼちゃのサラダ	○	牛乳　ピザチーズ　卵 鶏肉　ベーコン 白いんげん豆　ハム	にんじん　かぼちゃ　にんにく キャベツ　玉ねぎ　きゅうり	食パン　さつまいも　砂糖 バター　マヨネーズ　油	817 33.1
30	木	たくあんごはん じゃがいものそぼろ煮 鰆の幽庵焼き	○	牛乳　豚肉　さわら	にんじん　さやいんげん 大根　しょうが　玉ねぎ たくあん　ゆず	米　じゃがいも　砂糖 片栗粉　ごま油 いりごま　油	854 37.1
31	金	ごぼうのハヤシライス 大根サラダ くだもの	○	牛乳　生クリーム　豚肉	にんじん　にんにく　しょうが 玉ねぎ　ごぼう　ぶなしめじ 大根　きゅうり　くだもの	米　薄力粉　砂糖 バター　油	797 25.0

・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	食塩
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	823Kcal	32g	29%	379mg	4.0mg	6.2g	307μg	0.53mg	0.63mg	46mg	3.7g

＜今月の献立＞

今月の給食　〈　学校給食週間　1/24～３０　〉

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。

３０(木)　練馬大根

練馬大根で作ったたくあんをごま油で炒めてごはんに混ぜます。