平成２６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
13	☺火	ポークカレー 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　福神漬	米　じゃが芋　砂糖 薄力粉　油　バター	851 25.7
14	水	２色サンド(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ポトフ 白身魚のマヨネーズ焼き	○	牛乳　粉チーズ 鶏肉　ベーコン ウインナー　ホキ	にんじん　にんにく キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム　レモン果汁	食パン　黒砂糖食パン　じゃが芋 パン粉　油　マーガリン　マヨネーズ ブルーベリージャム	842 36.7
15	木	フィットチーネのきのこソース 紅茶のケーキ	○	牛乳　刻みのり　ベーコン 鶏肉　えび　卵	にんじん　しょうが　玉ねぎ ぶなしめじ　まいたけ えのきたけ　干し椎茸	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　油　バター アーモンド	856 35.8
16	金	ごはん・かきたま汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳　鶏肉　卵　豚肉	にんじん　小松菜　ねぎ にんにく　もやし　くだもの	米　片栗粉　砂糖 油　ごま油	780 35.3
19	月 ☺	★パエリア 豆とウインナーのトマトスープ ポテトサラダ	○	牛乳　サラダチーズ 鶏肉　えび　いか ウインナー　大豆	にんじん　赤ピーマン　トマト缶詰 にんにく　玉ねぎ　グリンピース キャベツ　セロリ　きゅうり	米　砂糖　じゃが芋 バター　油	809 31.5
20	☺火	フレンチトースト かぼちゃのシチュー ほうれん草のツナサラダ	○	牛乳　粉チーズ　脱脂粉乳 調理用乳　生クリーム 卵　鶏肉　ツナ	にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ ほうれん草　キャベツ きゅうり　とうもろこし	食パン　砂糖　薄力粉 油　バター　ごま油	785 31.6
21	水	ごはん・根菜の味噌汁 鰆の幽庵焼き ごまあえ	○	牛乳　みそ　鰆	にんじん　ほうれん草 れんこん　ごぼう　大根 ねぎ　ゆず果汁　もやし	米　じゃが芋　砂糖 ごま油　ごま	774 34.0
22	木	わかめごはん・けんちん汁 鶏ささみのレモンソース くだもの	○	牛乳　わかめごはんの素 大豆　鶏肉　豆腐	にんじん　ごぼう　大根 ねぎ　レモン果汁　くだもの	米　こんにゃく　里芋 片栗粉　薄力粉 砂糖　油	793 34.2
23	金	ぶどうパン ジュリエンヌスープ マカロニグラタン	○	牛乳　粉チーズ 生クリーム　調理用乳 ベーコン　鶏肉　えび	にんじん　パセリ 玉ねぎ　セロリ キャベツ　マッシュルーム	ぶどうパン　薄力粉 マカロニ　パン粉 バター　油	814 32.8
26	月	練馬大根のたくあんごはん 麩のすまし汁 鮭のごまみそ焼き・おひたし	○	牛乳　卵　鮭 みそ　かつお節	にんじん　ほうれん草　白菜 たくあん　大根　ねぎ	米　焼き麩　砂糖 ごま油　ごま	765 39.3
27	火	★深川飯 野菜とがんもの含め煮 小松菜のくるみ和え・くだもの	○	牛乳　あさり 鶏肉　がんもどき	にんじん　さやいんげん 小松菜　ごぼう　干し椎茸 大根　キャベツ　くだもの	米　砂糖　里芋 油　くるみ	803 31.6
28	水	丸パン☺ 照り焼きハンバーグ ビーンズスープ カフェオレゼリー	○	牛乳　調理用乳　豚肉 卵　鶏肉　ベーコン 白いんげん豆　大豆	にんじん　玉ねぎ　しょうが にんにく　キャベツ	セサミパン　パン粉 砂糖　片栗粉	760 37.7
29	木	鯨としょうがの炊き込みごはん 具だくさん味噌汁 キャベツのごま酢あえ	○	牛乳　鯨肉　豆腐　みそ	にんじん　しょうが ごぼう　大根　ねぎ キャベツ　きゅうり	米　おおむぎ　片栗粉 じゃが芋　こんにゃく ごま油　油　ごま	819 29.0
30	金	ピリ辛みそラーメン 煮卵 ☺青のりポテト	○	牛乳　あおのり 豚肉　みそ　卵	にんじん　キャベツ もやし　ねぎ　しょうが にんにく　玉ねぎ	蒸し中華麺　じゃが芋　油 ごま　ごま油　マーガリン	865 34.3

	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
学校栄養摂取基準	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量	810Kcal	33g	28%	366mg	3.5mg	6.1g	351μg	0.49mg	0.66mg	41mg	3.7g

・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。　※リクエストがあった、魚料理、サラダ類、くだもの類は献立に取り入れていますが印はつけていません。
★印は新メニューです。

＜今月の献立＞

今月の給食　　〈　学校給食週間　1/24～３０　〉

２６(月)　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。

２９(木)　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。