



# 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						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 >		エネルギー	たんぱく質			
12	火	中華おこわ 中華コーンスープ ごまだれサラダ		牛乳 豚肉 ハム 卵 みそ	にんじん たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース とうもろこしペースト とうもろこし もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが	もち米 米 砂糖 片栗粉 ごま油 練りごま ごま 油	836	29.2				
13	水	きびごはん・わかめと大根の味噌汁 豚バラと野菜のピリ辛炒め 梅ドレッシングサラダ		牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	にんじん 小松菜 大根 ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり 梅干し	米 きび 砂糖 片栗粉 油 ごま油	863	26.8				
14	木	😊 ごまきなご揚げパン 春雨とえび団子のスープ マカロニのケチャップ炒め		牛乳 粉チーズ きな粉 えびすり身 鶏肉 卵 ハム	にら にんじん 青ピーマン ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ	コッパン 砂糖 片栗粉 春雨 マカロニ 油 すりごま ごま油 バター	831	34.5				
15	金	麦ごはん・手作りふりかけ 野菜とがんもの含め煮 ぶりの香味焼き		牛乳 刻みのり 鶏肉 がんもどき ぶり	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 しょうが にんにく	米 おおむぎ 里芋 砂糖 ごま 油	844	38.8				
16	土	😊 ポークカレー グリーンサラダ 福神漬	牛乳京	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 キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油 バター	885	26.3				
19	火	深川飯 呉汁 厚焼き卵		牛乳 あさり 大豆 豚肉 油揚げ みそ 卵 はんぺん 豆腐	小松菜 にんじん きょうな ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 油	770	35.9				
20	水	😊 ジャージャー麺 杏仁豆腐		牛乳 調理用乳 豚肉 みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ みかん バイン いちご もも	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油 油 すりごま	887	34.7				
21	木	丸パン 😊 イタリアンハンバーグ ベーコンポテトスープ くだもの		牛乳 サラダチーズ 調理用乳 豚肉 おから 卵 ベーコン	ホールトマト にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ くだもの	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋 油 オリーブ油	760	32.5				
22	金	里芋ごはん もずくの味噌汁 鶏ささみのレモン醤油がけ		牛乳 もずく 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ レモン果汁	米 里芋 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	772	34.0				
25	月	スパイシーピラフ あさり入りヌイユスープ 白身魚のこがね焼き		牛乳 ピザチーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉 あさり ホキ	にんじん パセリ 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが キャベツ	米 ヌイユ 油 マヨネーズ	796	37.4				
26	火	鯨としょうがのごはん 吉野汁 ほうれん草のからし和え		牛乳 鯨肉 鶏肉 焼きちくわ 豆腐 油揚げ	にんじん 小松菜 ほうれん草 しょうが 大根 干し椎茸 ねぎ もやし にんにく	米 おおむぎ 片栗粉 砂糖 くず粉 ごま油 油 ごま	805	31.8				
27	水	ナンピザトースト 白花豆のポタージュ コーンサラダ		牛乳 生クリーム 調理用乳 ピザチーズ ベーコン ツナ 白花豆 鶏肉	青ピーマン にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン じゃが芋 薄力粉 砂糖 油 バター	843	33.8				
28	木	練馬大根のたくあんごはん 具たくさん味噌汁 鮭の幽庵焼き・くだもの		牛乳 豆腐 みそ 鮭	にんじん 練馬大根のたくあん ごぼう 大根 ねぎ ゆず果汁 くだもの	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	741	35.2				
29	金	麻婆丼 ピリ辛サラダ		牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんじん にら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	770	31.4				
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量		818Kcal	33g	28%	379mg	3.8mg	5.9g	309μg	0.51mg	0.61mg	32mg	3.9g

・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。印は新メニューです。

😊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、シチュー類、ゼリー類は献立に取り入れていますが印はつけていません。

### <今月の献立>

### 今月の給食

### 学校給食週間 1/24 ~ 30

#### 26(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。26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。

#### 28(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ご混ぜます。

