



# 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	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
10	火	じゃこ大豆ご飯 七草すいとん 松風焼き	○	牛乳 じゃこ 大豆 鶏肉 みそ	にんじん ほうれん草 せり 大根 かぶ ねぎ 干し椎茸	米 小麦 白玉粉 パン粉 砂糖 けしの実	833									
11	水	中華おこわ 中華コーンスープ もやしのごまだれサラダ	○	牛乳 豚肉 ハム たまご みそ	にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース 玉ネギ とうもろこし	米 もち米 砂糖 油 いらごま	827									
12	木	きびご飯・大根とわかめのみそ汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉	にんじん 小松菜 大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 きび 片栗粉 油	859									
13	金	☺ ごまぎ揚げパン えび団子と春雨のスープ マカロニケチャップ炒め	○	牛乳 チーズ きな粉 えびすり身 鶏肉 たまご ハム	にんじん たら ピーマン ねぎ しょうが 白菜 玉ネギ	コッペパン 砂糖 片栗粉 緑豆春雨 マカロニ パター 油 すりごま	831									
16	月	☺ ポークカレー グリーンサラダ 福神漬け	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ネギ りんご キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パター 油	885									
17	火	麦ご飯・手作りふりかけ 野菜と京がんもの含め煮 さばの香味焼き	○	牛乳 刻み海苔 鶏肉 がんもどき かつお節 さば	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 押し麦 里芋 三温糖 いらごま 油	815									
18	水	里芋ご飯 もずくのみそ汁 鶏ささみのレモンソース	○	牛乳 もずく 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	にんじん さやいんげん 大根 白菜 ねぎ レモン	米 里芋 砂糖 片栗粉 薄力粉	778									
19	木	大山おこわ 豚汁 カミカミサラダ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんじん ぶなしめじ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ きゅうり	米 もち米 三温糖 じゃが芋 こんにゃく 油	807									
20	金	☺ ジャーチャー麺 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	中華麺 片栗粉 砂糖 油 すりごま	887									
23	月	ツナピラフ ヌイユスープ ホキのこがね焼き	○	牛乳 チーズ まぐろ缶 ベーコン 鶏肉 あさり ホキ	にんじん 玉ネギ とうもろこし グリンピース にんにく しょうが キャベツ	米 ヌイユ マヨネーズ 油	846									
24	火	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 チーズ 調理用乳 豚肉 おから たまご ベーコン	トマト缶 にんじん 玉ネギ にんにく しょうが キャベツ くだもの	丸パン パン粉 三温糖 じゃが芋 油	782									
25	水	しょうがご飯 吉野汁 もやしの辛子和え	○	牛乳 豚肉 鶏肉 竹輪 木綿豆腐 油揚げ	にんじん 小松菜 ほうれん草 干し椎茸 玉ネギ 大根 ねぎ もやし にんにく	米 しらたき 三温糖 ぐす澱粉 すりごま 油	813									
26	木	☺ ナンピザトースト 白花豆のポターージュ コーンサラダ	○	牛乳 チーズ 生クリーム 調理用乳 ベーコン まぐろ缶 白花豆 鶏肉	ピーマン にんじん 玉ネギ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋 小麦粉 砂糖 パター 油	843									
27	金	練馬大根のたくあんご飯 鯖の幽庵焼き・具たくさんみそ汁 くだもの	○	牛乳 木綿豆腐 みそ さわら	にんじん 大根(たくあん) ごぼう 大根 ねぎ ゆず くだもの	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 いらごま 油	759									
30	月	麻婆丼 ☺ もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐	にんじん たら しょうが にんにく 玉ネギ ねぎ 干し椎茸 もやし	米 三温糖 片栗粉 いらごま 油	770									
31	火	☺ ピリ辛みそラーメン 青のりポテト くだもの	○	牛乳 青のり 豚肉 みそ	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ネギ	中華麺 じゃが芋 いらごま マーガリン 油	793									
							28.2									
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				
練馬中平均栄養摂取量		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g				
		820Kcal	32g	28%	373mg	3.0mg	6.2g	304μg	0.51mg	0.60mg	35mg	3.6g				

・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、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。

## 今月の給食 < 学校給食週間 1/24~30 >

### 23(月) ヌイユスープ

《ヌイユ》はフランス語で《麺》という意味です。  
デュラムセモリナ粉に卵と塩を混ぜて作る麺です。  
幅広で平たく、もちもちとした食感です。

### 27(金) 練馬大根

練馬大根で作ったたくあんをごま油で炒めて  
ごはん混ぜます。

今年もよろしく

