平成２９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
9	火	じゃこ大豆ご飯 七草すいとん 松風焼き	○	大豆 かつお節(だし用) 鶏肉モモ　鶏ひき肉 米みそ たまご ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ほうれんそう せりだいこん かぶ ねぎ 干し椎茸	米 薄力粉 白玉粉 パン粉 上白糖 けし(乾)	797 37.1
10	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	○	豚ばら ハム たまご 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース 玉葱 とうもろこし缶詰 とうもろこしりょくとうもやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく	もち米 米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 練りごま油 いりごま（白）	826 28.7
11	木	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 （５組校外学習）	○	かつお節 鶏肉モモ がんもどき かつお節（だし用） さば 刻みのり 牛乳	にんじん さやいんげん干し椎茸 だいこん しょうが にんにく	米 押し麦 さといも 三温糖 いりごま（白） 油	812 38.5
12	金	チキンライス キャベツのミルクスープ スパイシーポテト	○	鶏肉モモ 鶏肉むね レンズまめ あさり むきえびベーコン 調理用乳 生クリーム 牛乳	トマト缶詰にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ にんにく	米 三温糖 じゃがいも 有塩バター 油	781 30.5
15	月	ごまきなこ揚げパン ☺ポトフ 玉ネギドレッシングサラダ	○	きな粉 鶏肉モモ ベーコン ウィンナー 牛乳	にんじん にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 じゃがいも ひまわり油 すりごま（白） 油	799 26.1
16	火	生姜ご飯 吉野汁 もやしのからし和え （２年生 スキー教室出発）	○	鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん ねぎ りょくとうもやし にんにく	米 三温糖 じゃがいも カットこんにゃく　ごま油 すりごま（白）	741 29.1
17	水	きびご飯・豚肉と小松菜のピリ辛炒 大根とわかめのみそ汁 梅ドレッシングサラダ	○	かつお節(だし用) 油揚げ 米みそ 豚ばら かつお節（削り節） カットわかめ 牛乳	にんじん こまつな だいこん ねぎ にんにく) りょくとうもやし キャベツ きゅうり 梅(塩漬)	米　きび 上白糖 かたくり粉 ごま油	943 30.6
18	木	セサミパン・イタリアンハンバーグ ベーコンポテトスープ くだもの	○	豚ひき肉 おから たまご ベーコン 調理用乳 サラダチーズ 牛乳	トマト缶詰 にんじん 玉葱 にんにくしょうが キャベツ　くだもの	セサミパン パン粉　三温糖 じゃがいも オリーブ油	746 31.8
19	金	深川飯 呉汁 厚焼きたまご （毎月１９日は 食育の日）	○	あさり かつお節(だし用) 大豆 豚もも肉 油揚げ 米みそ　たまご 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	にんじん こまつな きょうな ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 カットこんにゃく 上白糖 油	770 35.9
22	月	里芋ご飯 もずくの味噌汁 鶏ささみのレモンソース	○	鶏肉モモ 油揚げ かつお節(だし用) 木綿豆腐 米みそ　鶏肉ささ身 もずく 牛乳	にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ レモン(果汁)	米 さといも 上白糖 かたくり粉 薄力粉 油	772 34.0
23	火	☺ポークカレー・福神漬け グリーンサラダ ☺カルピスゼリー	○	豚モモ レンズまめ 粉寒天 カルピス 牛乳	にんじん しょうが にんにく玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根(福神漬) みかん缶	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖　有塩バター油	944 26.8
24	水	☺ジャージャー麺 ☺フルーツポンチ （学校給食週間 １／２４～１／３０）	○	豚ひき肉 米みそ 粉寒天 牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 にんにく　みかん缶 もも缶 パイン缶	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 すりごま（白）	835 29.8
25	木	たくあんご飯 具沢山汁 さわらの幽庵焼き （練馬大根で作った たくあんです）	○	木綿豆腐 かつお節(だし用) 米みそ さわら　牛乳	にんじん 大根(たくあん干し大根漬) ごぼう だいこん ねぎ ゆず(果汁)	米 じゃがいも カットこんにゃく 上白糖 ごま油 いりごま（白）	762 31.7
26	金	☺キムチチャーハン たまごスープ くだもの	○	豚ばら 鶏肉モモ 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな はくさい(キムチ漬け) 玉葱　くだもの	米 上白糖 かたくり粉 ごま油 いりごま（白）	808 27.6
29	月	スパイシーピラフ ヌイユスープ ホキのこがね焼き （《ヌイユ》 スパゲッティよりも柔らかく 幅広で平たい 麺です）	○	豚もも肉 ベーコン 鶏肉モモ あさり　ホキ　ピザチーズ 牛乳	にんじん 玉葱 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 セロリー	米 ヌイユ 油 マヨネーズ	806 38.1
30	火	麻婆丼 もやしのナムル くだもの	○	豚ひき肉 米みそ木綿豆腐 牛乳	にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 りょくとうもやし きゅうり くだもの	米 三温糖 かたくり粉　ごま油 いりごま（白）	793 31.8
31	水	ナンピザトースト 白花豆のポタージュ コーンサラダ	○	ベーコン まぐろ缶詰 白花豆 鶏肉モモ 調理用乳 生クリーム 牛乳	青ピーマン にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター	756 28.0

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	805Kcal	31.5g	29%	361mg	3.9mg	5.8g	296μg	0.52mg	0．60mg	37mg	3.9g

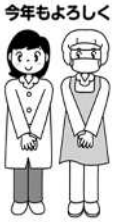
・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

〈今月の給食〉

～リクエスト給食実施中～

各学級の給食委員が調査・集計を行ったリクエスト給食は、３年生のリクエストを中心に今月の給食から組み込んでいます！

☺印がリクエストメニューです♪



・今月のくだものは柑橘類・いちごを予定しています。

９（火）七草すいとん

日本には１月７日に七草粥を食べる習慣があります。

～七草の紹介～

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

１９日（金）深川飯

昔、深川であさり漁がさかんに行われていました。漁師たちが手軽にあさりを食べられるように考案されたのが深川飯です。