



# 1月 予定献立表



◎印は3年生リクエストメニューです

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	
8	火	じゃこ大豆ご飯 ◎七草すいとん 松風焼き		大豆(国産、乾) かつお節(だし用) 鶏肉モモ 鶏若鶏肉ひき肉 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	精白米 薄力粉 白玉粉 パン粉 上白糖 けし(乾)	833 37.7	
9	水	◎ごまきなご揚げパン ◎ポトフ グリーンサラダ		きな粉(大豆) 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	コッパン 上白糖 じゃがいも ひまわり油 すりごま(白) 油	799 26.1	
10	木	麻婆丼 もやしのナムル ピーチゼリー		豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん たら 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 桃ジュース	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	795 33.4	
11	金	きびご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め		さばけずり節 木綿豆腐 米みそ 豚肩 カットわかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ にんにく りょくとうもやし 玉葱	精白米 きび(精白粒) じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ごま油	800 31.3	
14	月	<b>成人の日</b>						
15	火	スパイシーピラフ イタリアンスープ ぶどうカルピスゼリー		豚もも肉 ベーコン 鶏肉モモ たまご 粉チーズ 粉寒天 ぶどうカルピス 牛乳	にんじん こまつな 玉葱 グリンピース マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこし	精白米 パン粉 上白糖 油	746 31.7	
16	水	里芋ご飯 もずくのみそ汁 鶏ささみレモンソース		鶏肉モモ 油揚げ かつお節 木綿豆腐 米みそ 鶏若鶏肉ささ身 もずく(塩蔵、塩抜き) 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、生)	精白米 さといも 上白糖 かたくり粉 薄力粉油	778 34.2	
17	木	セサミパン・チーズ入りハンバーグ ベーコンポテトスープ くだもの	2年生 スキー教室出発	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 米ぬか油	756 32.2	
18	金	深川飯 呉汁 厚焼き玉子		あさり(水煮) かつお節(だし用) 大豆(国産、乾) 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	精白米 三温糖 カットこんにゃく 上白糖 油	770 35.9	
21	月	生姜ご飯 豚汁 もやしの辛子和え		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	精白米 三温糖 じゃがいも カットこんにゃく ごま油	761 29.5	
22	火	◎チャーハン 野菜スープ ◎手作りジャンボ焼売		豚ひき肉 たまご 豚もも肉 ベーコン いか 角切り 牛乳	にんじん パセリ ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ しょうが	精白米 かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油	851 41.7	
23	水	◎ジャージャー麺 ◎フルーツポンチ	練馬大根で作った たくあんです	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 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(水煮缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 すりごま(白)	838 29.7	
24	木	たくあんご飯 具だくさん汁 ホキの磯マヨ焼き	学校給食週間 1/24~1/30	木綿豆腐 かつお節(だし用) 米みそ ホキ あおのり 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 玉葱	精白米 じゃがいも カットこんにゃく ごま油 いりごま(白) マヨネーズ(卵黄型)	794 29.8	
25	金	ブルコギ丼 トックスープ くだもの	5組校外学習	豚もも肉 鶏肉むね たまご 牛乳	にんじん たら 玉葱 りょくとうもやし えのきたけ しょうが にんにく はくさい ねぎ くだもの	精白米 上白糖 かたくり粉 もち ごま油 いりごま(白)	819 35.0	
28	月	◎ポークカレー 福神漬け オニオンドレッシングサラダ		豚モモ レンズまめ(乾) 牛乳	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 大根(福神漬)	精白米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 有塩バター 油	874 26.4	
29	火	中華おこわ 中華コーンスープ もやしの胡麻だれサラダ		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(水煮缶詰) 干し椎茸 グリンピース 玉葱 とうもろこし缶詰(4-ム) とうもろこし(お粥冷凍) 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 精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 練りごま いりごま(白)	826 28.7	
30	水	かてめし・サバの文化干し のっぺい汁 くだもの		油揚げ 凍り豆腐 さば節(だし用) 豚もも肉 木綿豆腐 鯖文化干し 刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ くだもの	精白米 三温糖 カットこんにゃく さといも かたくり粉 油	878 34.7	
31	木	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(乾) 鶏肉モモ ピザチーズ 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
		830Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	30mg
練馬中平均栄養摂取量	805Kcal	30g	28%	362mg	3.5mg	5.7g	283µg	0.57mg	0.62mg	32mg	3.8g

- ・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。
- ・今月のくだものは柑橘類・りんごを予定しています。

今月の給食  
~リクエスト給食実施中~



3年生の給食委員が調査・集計を行ったリクエスト給食は、今月の給食から3月にかけての給食に食に組み込んでいます♪  
◎印がリクエストメニューです！お楽しみに～☆

