



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

実施日	献立名	主な材料とその働き					栄養量					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8	水	◎ポークカレー 牛乳 福神漬 オニオントレッシングサラダ	ぶたもも レンズまめ	普通牛乳	にんじん ごまつな 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 キヤベツ スイートコーン	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 塩バター	878	11.8	25.8	2.8
9	木	じゃこ大豆ごはん 牛乳 松風焼き 七草すいとん	黄だいず 鶏肉ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 鶏卵 若鶏もも	しらす干し (半乾燥品) 普通牛乳	にんじん ほうれんそう せり	根深ねぎ 乾しいたけ (乾) だいごん かぶ	水稲穀粒 (精白米) パン粉 (生) 上白糖 薄力粉 白玉粉		809	17.5	21.9	3.7
10	金	◎ごまきな粉揚げパン 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	きな粉 若鶏もも ベーコン ソーセージ	普通牛乳	にんじん ごまつな	にんにく キヤベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 炒りごま (白) 米ぬか油	751	13.2	42.7	3.4
14	火	深川飯 牛乳 厚焼き卵 呉汁	あざり缶詰 鶏卵 木綿豆腐 はんぺん 黄だいず ぶたもも 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	普通牛乳	にんじん きょうなごまつな	ごぼう だいごん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 上白糖 こんにゃく	米ぬか油	802	18.3	24.1	4.7
15	水	中華おこわ 牛乳 中華コーンスープ ちやしのごまだれサラダ	ぶたばら ハム 鶏卵 ぶたもも 米みそ (淡色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	たけのこ 乾しいたけ グリンピース たまねぎ スイートコーン 缶詰 スイートコーン 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ しょうが にんにく	水稲穀粒 (もち米) 水稲穀粒 (精白米) 三温糖 でん粉 上白糖	ごま油 練りごま (白) 揚げ油 炒りごま (白)	829	14.0	29.2	4.2
16	木	ナンピザトースト 牛乳 白花豆のポタージュ コーンサラダ	ベーコン まぐろ類缶詰 白いんげん豆 (乾) 若鶏もも	ピザチーズ 普通牛乳 調理用牛乳 生クリーム	青ピーマン トマトピューレー にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キヤベツ きゅうり スイートコーン	ナン じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 塩バター	817	15.7	43.8	5.0
17	金	里芋ごはん 牛乳 鶏ささみフライレモンソースがけ もずくのみそ汁	若鶏もも 油揚げ 若鶏ささ身 木綿豆腐 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	普通牛乳 もずく (塩蔵、塩抜き)	にんじん さやいんげん	レモン (果汁、生) だいごん ほうさい 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) さといも 上白糖 でん粉 薄力粉	揚げ油	762	17.4	26.1	4.1
20	月	生姜ごはん (高知) 牛乳 カリカリワンタンサラダ 豚汁	若鶏もも 油揚げ ぶたもも 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	しょうが キヤベツ 緑豆 もやし ごぼう だいごん 根深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 ごま油 米ぬか油	803	14.8	24.7	4.1
21	火	◎チャーハン 牛乳 手作りジャンボシウマイ 野菜スープ	ぶたひき肉 なたね 鶏卵 いか (粗みじん切り) ぶたもも ベーコン	普通牛乳	にんじん パセリ	根深ねぎ 乾しいたけ グリンピース たまねぎ しょうが キヤベツ	水稲穀粒 (精白米) でん粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 ごま油	880	19.0	34.4	3.7
22	水	セサミパン 牛乳 イタリアンハンバーグ ベーコンポテトスープ 果物	ぶたひき肉 おから (乾燥) 鶏卵 ベーコン	普通牛乳 調理用牛乳	トマト缶詰 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キヤベツ 果物	セサミパン パン粉 (生) 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	806	16.4	36.5	3.6
23	木	マーボー丼 牛乳 もやしのナムル ナタデココぶどうゼリー	ぶたひき肉 米みそ (赤色辛みそ) 木綿豆腐	普通牛乳 アガー	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ 緑豆もやし きゅうり ぶどうジュース ナタデ ココ豆	水稲穀粒 (精白米) 三 温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	818	15.3	25.7	4.3
24	金	かてめし 牛乳 鯖の文化干し のっぺい汁 果物	油揚げ 凍り豆腐 (細切り) さば文化干し ぶたもも 木綿豆腐	糸切り昆布 普通牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいごん 根深ねぎ 果物	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 こんにゃく さといも でん粉	米ぬか油	884	16.1	34.4	4.6
27	月	ブルコギ丼 牛乳 韓国風スープ 果物	ぶたもも 若鶏むね 板なし かまぼこ 鶏卵	普通牛乳	にんじん にら	たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ しょうが にんにく ほうさい 根 深ねぎ 果物	水稲穀粒 (精白米) 上白糖 でん粉 韓国もち (トック)	米ぬか油 ごま油	820	17.1	18.2	3.9
28	火	◎ジャージャー麺 牛乳 ◎フルーツポンチ	ぶたひき肉 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳 粉寒天	にんじん	緑豆もやし きゅうり しょうが 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ たまねぎ にんにく みかん果実 飲料 もも缶詰 バイナップル缶	蒸し中華めん でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 すりごま (白)	851	14.1	25.2	4.2
29	水	たくあんごはん 牛乳 ホキの磯マヨ焼き 具だくさんみそ汁	ホキ 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳 あおりの (素干し)	にんじん	たくあん漬 たまねぎ ごぼう だいごん 根 深ねぎ	水稲穀粒 (精白米) パン粉 (乾燥) じゃがいも こんにゃく	ごま油 炒りごま (白) マヨネーズ	840	14.6	28.3	3.6
30	木	スパイシーピラフ 牛乳 イタリアンスープ ぶどうカルピスゼリー	ぶたもも ベーコン 若鶏もも 鶏卵	普通牛乳 ナチュラルチーズ 粉寒 天	にんじん ごまつな	たまねぎ グリンピー ス マッシュルーム スイートコーン	水稲穀粒 (精白米) パン粉 (乾燥) 上白糖 カルピス (5倍希釈液)	米ぬか油	747	16.4	22.4	2.8
31	金	きびご飯 牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 梅トレッシングサラダ	ぶたもも 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	にんにく 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ キヤベツ きゅうり 梅	水稲穀粒 (精白米) きび (精白粒) 上白糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	826	15.7	27.8	4.2

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	819	15.7	28.9	3.9	363	132	3.3	283	0.54	0.61	33	8.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	脂質の 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

- ・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くみ込んでいます♪

◎印がリクエストメニューです！お楽しみに～☆

