



1月 献立表



平成27年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
						ご家庭で補って欲しい食品	エネルギー たんぱく質
		(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
8	木	ハヤシライス コーンサラダ くだもの	豚こま レンズ豆 牛乳 生クリーム	こめ 麦 三温糖 小麦粉 中さら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 りんご	卵類 果糖	872 kcal 26.4 g
9	金	たくあんごはん 鱈の照り焼き 辛子和え 白玉すまし汁	ぶり 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 白玉団子 いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな たくあん しょうが もやし ぶなしめじ ねぎ	肉類 芋類	790 kcal 30.8 g
13	火	麦ごはん 豆腐の真砂揚げ ひじきふりかけ 小松菜みぞれあえ くずひき汁	絞り豆腐 鶏肉 たまご 糸削り(麺) 油揚げ 大豆 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 でん粉 上白糖 板こんにゃく さといも いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな 玉葱 だいこん 生椎茸 ねぎ	魚介類 果物類	794 kcal 30.9 g
14	水	味噌ラーメン 煮たまご 杏仁フルーツ	豚肉 米みそ たまご 牛乳 アガー	蒸し中華麺 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん なら にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい ホールコーン缶詰 ねぎ みかん缶	豆・豆製品類 種実類	837 kcal 34.2 g
15	木	わかめごはん 鯖の一夜干し 野菜の炒り煮 大根の味噌汁	鯖 豚肉 油揚げ 米みそ 牛乳 炊き込みわかめ	こめ 突きこんにゃく 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	822 kcal 37.9 g
16	金	はいがごはん 豆腐チゲ 春雨サラダ くだもの	豚肉 絞り豆腐 牛乳	七分つき米 麦 上白糖 しらたき でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが キムチ漬け はくさい ねぎ もやし きゅうり 温州蜜柑	魚介類 藻類	825 kcal 27.4 g
19	月	ジャンバラヤ 人参ドレッシングサラダ 洋風卵スープ	豚肉 ウィンナー 鳥こま たまご 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも でん粉 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん ビーマン 赤ビーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	豆・豆製品類 種実類	773 kcal 29.3 g
20	火	野沢菜ごはん 干草焼き 切り干し大根の含め煮 根菜ごま汁	たまご 豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ 牛乳 しらす干し プロセスチーズ	こめ 三温糖 さといも 米ぬか油 いりごま すりごま	のざわな(塩漬) にんじん ほうれんそう 玉葱 切干しだいこん ごぼう だいこん	肉類 きのこ類	774 kcal 29.5 g
21	水	ツナバーガー ボルシチ くだもの	まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 牛乳	丸パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 有塩バター	パセリ にんじん トマトピューレ レモン にんにく 玉葱 キャベツ ネーブルオレンジ	卵類 藻類	823 kcal 30.1 g
22	木	麦ごはん 鶏肉の山椒風味揚げ 小松菜とひじきのナムル 五目野菜スープ	鶏肉 豚肉 牛乳 ひじき	こめ 麦 でん粉 小麦粉 三温糖 揚げ油 ごま油 米ぬか油	こまつな にんじん なら しょうが にんにく レモン キャベツ もやし ねぎ	魚介類 種実類	799 kcal 30.7 g
23	金	茶飯 おでん 野菜のごま和え ゆずオレンジゼリー	はんぺん 焼き竹輪 つみれ 揚げボール さつま揚げ がんもどき 牛乳 結び昆布 粉かんでん	こめ 板こんにゃく 三温糖 竹輪 じゃがいも はちみつ 上白糖 すりごま	こまつな にんじん だいこん はくさい バレタ(おろし) デュース ゆず	豆・豆製品類 きのこ類	750 kcal 26.8 g
26	月	ミートソーススパゲティー あしたばチーズケーキ	ベーコン 豚肉 たまご 牛乳 粉チーズ クリームチーズ 生クリーム	スパゲティー 小麦粉 上白糖 オリーブ油	パセリ にんじん トマトピューレ ホールトマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 レモン	魚介類 芋類	882 kcal 33.3 g
27	火	ご飯 のりの佃煮 鮭の塩焼き 野菜のピーナッツあえ さつま汁	鮭 豚肉 油揚げ 牛乳 もみのり	こめ 上白糖 三温糖 さつまいも 突きこんにゃく らっかせい	こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	卵類 種実類	763 kcal 37.4 g
28	水	コッパン 鯨のマリアナソース ブロッコリーサラダ 野菜のクリームスープ	くじら肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッパン でん粉 三温糖 上白糖 米ぬか油	ブロッコリー にんじん しょうが ホールコーン缶詰 キャベツ セロリ にんにく 玉葱 はくさい	豆・豆製品類 藻類	799 kcal 38.0 g
29	木	麦ごはん とびうおハンバーグ こんにゃくサラダ 沢煮椀	とびうお 鶏肉 絞り豆腐 たまご 豚肉 牛乳	こめ 麦 パン粉 三温糖 でん粉 突きこんにゃく 上白糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 だいこん たけのこ	肉類 種実類	756 kcal 31.4 g
30	金	深川めし ししゃもの2色揚げ 白菜のポン酢あえ わかめの味噌汁	あさり 油揚げ たまご 米みそ 牛乳 ししゃも あおりのわかめ	こめ 麦 上白糖 小麦粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう はくさい きゅうり ゆず 玉葱	豆・豆製品類 きのこ類	784 kcal 33.8 g

鏡開き

全国学校給食週間

栄養素	エネルギー		タンパク質 g	脂質 % (摂取エネルギー全体)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	kcal						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月平均	803		31.7	29	383	3.7	315	0.47	0.64	36	5.5	3.7
摂取基準	820		25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

給食記念日



※食材料等購入の都合により、献立を変更することがあります。

※感染性胃腸炎やインフルエンザの流行によっては、食材および調理形態を変更させていただきます。

★1月24~30日は全国学校給食週間です★

田柄中では23日(金)から30日(金)にかけて、「鯨」など学校給食の歴史にちなんだメニューや、東京にちなんだ料理が登場します。東京の郷土料理として「おでん(関東炊き)」や「佃煮」、「深川飯」を紹介する他、八丈島産の「あしたば」や「とびうお」のミンチを使ったメニューを取り入れました。