

平成 29 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
10	火	○	チキンレンズカレー コーンサラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 小麦粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん トマトピューレ しょうが 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	卵類 雑穀類	865 Kcal 28.8 g
11	水	○	たくあんごはん 鱈の照り焼き 紅白なます 白玉すまし汁	ぶり 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 上白糖 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 だいこん ぶなしめじ ねぎ	肉類 いも類	810 Kcal 29.7 g
12	木	○	揚げパン 肉団子入り白菜スープ くだもの	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	コッペパン 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油	にんじん なら しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい くだもの	魚介類 雑穀類	734 Kcal 32.5 g
13	金	○	開花丼 凍り豆腐と野菜のごま和え いなか汁	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ねりごま いりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 グリーンピース キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	豆類 きのこ類	901 Kcal 37.5 g
16	月	○	ご飯 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	こめ こんにゃく 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん きやいんげん こまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ	卵類 藻類	820 Kcal 37.8 g
17	火	○	ごぼうピラフ 鶏肉のマスタード焼き シャーマンポテト ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	こめ はちみつ じゃがいも 米ぬか油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 グリーンピース にんにく キャベツ マッシュルーム	魚介類 果物類	848 Kcal 34.2 g
18	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツとナタデココのヨーグルトあえ	豚肉 いか えび うすら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい パイン缶 ナタデココ	豆・大豆製品類 雑穀類	831 Kcal 32.4 g
19	木	○	磯おこわ 厚焼き卵 小松菜みぞれあえ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 糸割り 米みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき わかめ	こめ もち米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 いりごま	にんじん こまつな 玉葱 だいこん	豆類 きのこ類	784 Kcal 33.0 g
20	金	○	七分つきご飯 豆腐チヂ 中華サラダ	豚肉 絞り豆腐 牛乳 ボンレスハム	水稲穀粒(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 きゅうり はくさい(牛ムチ漬け) はくさい ねぎ もやし	卵類 果物類	759 Kcal 27.7 g
23	月	○	ご飯 のりの佃煮 鮭の黄金焼き 辛子和え けんちん汁	鮭 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 焼きのり	こめ 上白糖 こんにゃく さといも マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	肉類 雑穀類	743 Kcal 32.9 g
24	火	○	茶飯 おでん ひじきサラダ ゆずオレンジゼリー	はんぺん 焼き竹輪 つみれ 揚げポル さつま揚げ がんもどき 牛乳 結び昆布 ひじき 粉かんでん	こめ こんにゃく 三温糖 竹輪ふ じゃがいも 米ぬか 油 はちみつ 上白糖 いりごま ごま油	にんじん だいこん もやし きゅうり ホールコーン缶詰 オレンジジュース ゆず	卵類 きのこ類	808 Kcal 27.1 g
25	水	○	コッペパン 鮭のマリアナソース 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	コッペパン 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 キャベツ セロリ にんにく 玉葱 はくさい	魚介類 果物類	795 Kcal 37.9 g
26	木	○	麦ご飯 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 かつお節 牛乳	こめ 麦 パン粉 三温糖 でん粉 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 だけのこ	豆類 藻類	755 Kcal 31.3 g
27	金	○	ミートソーススパゲティー コールスローサラダ 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 三温糖 小麦粉 上白糖 オリーブ油 マヨネーズ	パセリ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 レモン トマトピューレ しょうが ホールトマト缶詰	魚介類 いも類	903 Kcal 32.5 g
30	月	○	深川飯 シシャモの二色揚げ キャベツのポン酢あえ わかめの味噌汁	あさり 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも あおりのわかめ	こめ 上白糖 小麦粉 三温糖 米ぬか油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり ゆず 玉葱	肉類 きのこ類	780 Kcal 34.6 g
31	火	○	ご飯 家常豆腐 にらたまスープ	米みそ 生揚げ 豚肉 たまご 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん なら しょうが 干し椎茸 だけのこ にんにく ねぎ キャベツ	魚介類 雑穀類	762 Kcal 28.5 g

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月平均	806	32.4	28	385	3.8	323	0.47	0.65	33	5.6	3.9
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

今月の献立から

★11日(水) お正月献立

お正月によく食べられる鱈の照り焼きと紅白なますを取り入れました。鱈は、成長によって名前を変えることから「出世魚」と呼ばれ縁起の良いものとされています。紅白なますは、お祝いの水引をかたどったもので「平和」「平安」を願うものです。

★24日(火)~30日(月) 全国学校給食週間

「鮭」など学校給食の歴史にちなんだメニューや、東京の郷土料理として「おでん(関東炊き)」「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。