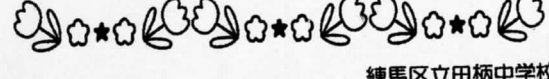


1月 献立表



練馬区立田柄中学校

平成 30年度

日	曜	牛乳	献立名	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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
			(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート					
8	火	○	七草ごはん 松風焼 煮豆 紅白すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 鶏がら(だし) しらす 調理牛乳 うずら豆	米 麦 パン粉 三温糖 いりごま ごま油	大根 大根葉 人参 小松菜 かぶ かぶの葉 えのき ねぎ 干し椎茸	卵類 果物類	729 kcal 30.2 g
9	水	○	ごはん 秋刀魚の生姜煮 ゆかりあえ 豚汁	牛乳 秋刀魚 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節(だし)	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	人参 生姜 ねぎ ごぼう 大根 もやし きゅうり	卵類 雑穀類	847 kcal 32.1 g
10	木	○	キムチ炒飯 中華和え スーミータン	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 砂糖 国産春雨 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 ビーマン 青梗菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり	卵類 魚介類	787 kcal 26.6 g
11	金	○	焼うどん わかめの酢のもの お汁粉 ＜鏡開き献立＞	牛乳 豚肉 なんと 糸削り あずき わかめ しらす	冷凍うどん 三温糖 砂糖 白玉 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり 生姜	卵類 雑穀類	838 kcal 31.7 g
15	火	○	ポークカレーライス もやしサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 ざらめ バター 小麦粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご もやし	卵類 果物類	811 kcal 23.5 g
16	水	○	黒砂糖食パン 小松菜のキッシュ スパイシーポテト 白菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 調理牛乳 粉チーズ 生クリーム ベーコン	パン じゃがいも 米油 揚げ油	トマト 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜	魚介類 雑穀類	749 kcal 27.2 g
17	木	○	麦ごはん 鯖のみそ煮 野菜の生姜醤油あえ 吉野汁	鯖 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節(だし)	米 麦 三温糖 片栗粉 あられ麩	人参 小松菜 生姜 ねぎ キャベツ	卵類 藻類	75 0 kcal 36.0 g
18	金	○	ねぎじゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節(だし) しらす	米 麦 じゃがいも ごま 片栗粉 三温糖 ごま油 米油	さやいんげん 小松菜 人参 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	卵類 雑穀類	796 kcal 30.1 g
21	月	○	麦ごはん すき焼き風煮 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節(だし)	米 麦 突きこんにゃく 砂糖 焼き麩 米油	人参 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	卵類 雑穀類	714 kcal 23.1 g
22	火	○	ガーリックトースト ボルジチ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン じゃがいも バター マーガリン 米油 ごま油	人参 トマトビュレー 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	卵類 雑穀類	711 kcal 23.3 g
23	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいもと林檎の甘煮 利休汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし)	米 麦 三温糖 ごま こんにゃく バター さつまいも 米油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 大根 りんご	魚介類 雑穀類	859 kcal 33.7 g
24	木	○	ほうとう(郷土料理・山梨) 学校給食週 ししゃもの磯辺揚げ くだもの	牛乳 かつお節(だし) 豚肉 油揚げ みそ あおのり ししやも	冷凍ほうとう 里芋 小麦粉 揚げ油	人参 かぼちゃ 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ くだもの	卵類 藻類	713 kcal 30.9 g
25	金	○	ごまゆかりごはん れんこん焼売 きりたんぼ汁(郷土料理・秋田)	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節(だし)	米 麦 焼売の皮 ごま 片栗粉 ごま油 米油 きりたんぼ	人参 小松菜 生姜 れんこん 干し椎茸 ごぼう	卵類 藻類	796 kcal 27.6 g
28	月	○	親子丼 小松菜のみぞれあえ みそけんちん	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 糸削り みそ	米 三温糖 里芋 米油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 たけのこ ごぼう 干し椎茸 グリンピース	魚介類 雑穀類	786 kcal 31.8 g
29	火	○	コムチェン(ベトナム・炒飯) 揚げ春巻き フォー・ガー	牛乳 豚肉 えび 卵 鶏肉	米 春雨 片栗粉 米油 春巻の皮 ごま油 揚げ油	人参 青梗菜 なら 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし	果物類 雑穀類	761 kcal 28.9 g
30	水	○	麦ごはん 厚揚げの肉みそソース 根菜和え さつまい	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつお節(だし) 油揚げ	米 麦 三温糖 片栗粉 砂糖 こんにゃく ごま 米油	人参 なら 水菜 生姜 ねぎ れんこん ごぼう 玉ねぎ 大根	卵類 藻類	869 kcal 30.3 g
31	木	○	食パン 手作りみかんジャム 白菜のクリーム煮 カラフルソテー	牛乳 調理牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン グラニュー糖 バター コンスターチ 小麦粉 米油	人参 ブロッコリー みかん缶 赤ピーマン ピーマン 白菜 マッシュルーム ソー みかんジュース	卵類 藻類	735 kcal 24.8 g

※食材料購入等の都合により、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	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	% (摂取エネルギー全体)	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1月平均	780	28.9 (14.7%)	24.5(28.2%)	376	97	2.9	295	0.49	0.59	41	5.5	3.4
摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13-20%	摂取エネルギー 全体の20-30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

※11月分献立より学校給食接種基準変更に伴い摂取基準を変更しています。