酉

2017年 1月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10	火	○	豚ごぼうごはん	鰆の西京焼き	七草汁		紅白なます	豚肉 さわら みそ 油揚げ	牛乳	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 かぶ葉 小松菜 せり	ごぼう グリンピース かぶ 大根	770 31.5
11	水	○	ごはん	大豆と小魚のカリカリ揚げ	白玉雑煮		れんこんキンピラ	大豆 鶏肉 なると 豆腐 竹輪	牛乳 かたくちいわし	米 でん粉 砂糖 白玉粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	白菜 干し椎茸 ねぎ れんこん	811 28.2
12	木	○	ガーリックトースト	クリームシチュー	ツナサラダ		くだもの	鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター マーガリン	人参 パセリ ブロッコリー	にんにく 生姜 グリンピース 玉葱 しめじ キャベツ もやし きゅうり くだもの	816 27.2
13	金	○	高菜じゃこチャーハン	揚げギョウザ	もやしの中華スープ			ベーコン 卵 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 しらす わかめ	米 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	人参 にら たかな漬	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 玉葱 もやし えのき	806 27.8
16	月	○	小豆ごはん	松風焼き	けの汁	野菜の生姜醤油和え		あずき 鶏肉 豚肉 大豆 卵 みそ 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	米 もち米 こんにゃく パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根 ぜんまい もやし 白菜 生姜	835 37.5
17	火	○	ごはん	家常豆腐	わかめと卵のスープ	ピリ辛大根		豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉	油	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 たけのこ しめじ キャベツ えのき ねぎ 玉葱 大根 きゅうり	806 31.6
18	水	○	スパゲティミートソース		コーンサラダ	すりりんごゼリー		豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ 寒天	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン りんご	837 32.8
19	木	○	ごはん	さばの味噌煮	うすくず汁	もやし竹輪炒め		さば みそ 鶏肉 油揚げ 竹輪	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	油	人参 小松菜	生姜 大根 しめじ ねぎ もやし	845 35.4
20	金	○	カレーライス		玉ねぎドレッシングサラダ		くだもの	豚肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく りんご キャベツ カリフラワー コーン 玉葱 くだもの	930 24.5
23	月	○	あぶたま丼		すまし汁	切干大根ナムル		鶏肉 油揚げ 竹輪 卵	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 焼きふ	油 ごま	人参 ほうれんそう	たけのこ 玉葱 干し椎茸 ねぎ グリンピース えのき 切干大根 もやし きゅうり にんにく 生姜	798 30.4
24	火	○	ホットドッグ	フライドポテト	マカロニスープ		くだもの	ウィンナー 鶏肉	牛乳 あおのり	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	人参 小松菜	玉葱 キャベツ コーン くだもの	789 26.6
25	水	○	しらす菜めし	ぶりの幽庵焼き	すずしろ汁	たくあんのごま和え		ぶり 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす	米 さといも でん粉	油 ごま	人参 小松菜 大根葉	練馬大根ぬか漬け 大根 ゆず ねぎ ごぼう キャベツ	800 34.6
26	木	○	ムロアジの麻婆丼		小松菜とわかめのサラダ	あしたばミルクゼリー		ムロアジ 豚肉 みそ 豆腐 あずき	牛乳 わかめ 寒天	米 でん粉 砂糖	油	人参 小松菜 にら あしたば	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ もやし	831 32.2
27	金	○	ごはん	肉じゃが	ふろふき大根	海苔の佃煮	くだもの	豚肉 みそ	牛乳 のり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 大根 くだもの	789 24.3
30	月	○	チャンポンめん		煮たまご	杏仁豆腐		豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油	人参 さやいんげん	生姜 干し椎茸 もやし キャベツ 玉葱 きくらげ パイン 黄桃 みかん	842 33.0
31	火	○	大豆わかめごはん	くじらの竜田揚げ	具だくさん味噌汁	野菜のおひたし		大豆 くじら肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	米 でん粉 じゃがいも	油 ごま	人参 小松菜	生姜 大根 ねぎ 白菜 もやし	788 36.1

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	818	30.9	23.8	382	3.1	266	0.45	0.58	39	5.8	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満