

2021年
1月
の
献
立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
							主に体の組織を作る			主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			主食	主菜	副菜	デザート	魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
8	金	○	赤米ごはん	松風焼き	塩昆布和え	七草汁	豚肉 鶏肉 レンズ豆 卵 みそ 豆腐	牛乳 青のり 昆布	米 赤米 パン粉 砂糖	ごま 油	にんじん 小松菜 みつば 大根(葉) せり かぶ(葉)	ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ 大根 かぶ 白菜	817 33.9	
9	土	○	プルコギ丼		わかめと卵のスープ		果物	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし ねぎ 果物	867 34.7
12	火	○	おめで鯛めし(お頭付き)		沢煮椀		紅白 しるこ	鯛 油揚げ 豚肉 豆腐 小豆	牛乳	米 白玉粉 砂糖		にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ	772 27.9
13	水	○	オレンジトースト	鶏肉のカレーポトフ		ガーリックソテー		卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	食パン 砂糖 マーレード じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル 油	にんじん 小松菜 パセリ	オレンジジュース にんにく キャベツ コーン たまねぎ	769 30.6
14	木	○	こぎつねごはん	ちくわの磯辺揚げ	わさび醤油和え	玉ねぎのみそ汁		鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 みそ	牛乳 青のり	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	845 33.0
15	金	○	ハヤシライス		レモンドレッシングサラダ		すりりんご ゼリー	豚肉 いんげん豆	生クリーム 牛乳 寒天	米 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん トマト	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり 大根 レモン りんご	883 27.5
18	月	○	ごはん	いかのかりん揚げ	ごま酢和え	すずしろ汁		いか 鶏肉	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	にんじん 大根(葉)	生姜 キャベツ きゅうり 白菜 大根 ごぼう ねぎ	756 28.8
19	火	○	わかめごはん	れんこんハンバーグ	しそ和え	根菜のごま汁		豚肉 豆腐 レンズ豆 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま	こねぎ しそ にんじん 小松菜	れんこん 大根 きゅうり 白菜 ごぼう	920 36.2
20	水	○	ミートスパゲティ		マセドアンサラダ		アップル パイ	豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム 枝豆 コーン りんごレモン	918 30.0
21	木	○	ごはん	和牛すき焼き		みそドレサラダ		果物	みそ 牛肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 ごま 油	にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ 白菜 しいたけ ねぎ 果物	944 26.3
22	金	○	焼きカレーパン	コーンサラダ		冬キャベツのクリームスープ		豚肉 鶏肉 いんげん豆	チーズ 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく	826 32.6
25	月	○	ごはん	くじらの竜田揚げ	梅のり和え	生姜豚汁		くじら肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ 梅 ごぼう 大根 ねぎ	764 32.2
26	火	○	ちゃんぽん		パセリポテト		果物	豚肉 いか えび かまぼこ ベーコン	牛乳	ちゃんぽんめん 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	にんじん さやいんげん パセリ	生姜 しいたけ キャベツ もやし たまねぎ きくらげ 果物	751 32.1
27	水	○	ししじゅうしい	にんじんしりしり		もずくスープ		豚肉 ツナ 卵 鶏肉	昆布 牛乳 もずく	米 麦 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たけのこ もやし	756 29.1
28	木	○	かてめし (混ぜごはん)	ゼリーフライ	小松菜じゃこ炒め	里芋のみそ汁		油揚げ みそ 高野豆腐 おから 卵	牛乳 しらす	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋	油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ もやし 大根 白菜	868 30.1
29	金	○	むろあじのマーボー丼		練馬産大根和風サラダ		果物	むろあじ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にら にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大根 きゅうり 果物	766 29.4

※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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	826	30.9	26.1	367	122	3	318	0.51	0.56	36	6.3	3.7
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満

【給食だよ！クイズの答え】26日:長崎県、27日:沖縄県、28日:埼玉県、29日:東京都

