令和5年度

1月 献立表

練馬区石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
9	火	○	五目チャーハン・わかめスープ フルーツヨーグルト	卵 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	干ししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース えのきたけ みかん缶 パイン缶 桃缶	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	719	14.2
10	水	○	ハムカツサンド・ブロッコリーのシチュー りんごドレッシングサラダ	ハム 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご セロリ にんにく	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 バター	759	16.5
11	木	○	七草ごはん ぶりの照り焼き・雑煮 人日の節句・鏡開きメニュー	ぶり 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 しらす干し	大根葉 かぶ葉 小松菜 ほうれん草 春菊 水菜 せり にんじん	大根 かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	775	18.5
12	金	○	古代米ごはん おみくじコロッケ・呉汁 小正月メニュー	小豆　卵 豚肉 うずら卵 ウインナー 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 黒米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油	894	15.8
15	月	○	シーフードカレーライス 白菜サラダ・りんご(王林) りんご食べ比べ①	いか えび ほたて レンズ豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	にんにく 白菜 生姜 セロリ たまねぎ きゅうり ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	810	14.2
16	火	○	麦ごはん・わかさぎのから揚げ 四川豆腐・りんご(ジョナゴールド) りんご食べ比べ②	豚肉 豆腐	牛乳 わかさぎ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 生姜 りんご	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	819	18.1
17	水	○	みそラーメン・めんまの炒め煮 ポテたこフライ 完食キャンペーン リクエスト給食	豚肉 なると みそ たこ ベーコン かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	セロリ たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ 生姜 にんにく しなちく	中華めん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	778	15.6
18	木	○	ゆかりごはん・めばるのみそマヨネーズ焼き 五目煮びたし・きのこ汁	めばる みそ 豆腐 油揚げ 高野豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	干ししいたけ 白菜 なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	白ごま マヨネーズ (エッグフリー)	726	19.4
19	金	○	あぶたま丼・青大豆入りおひたし りんごのヨーグルトケーキ 大寒(卵・りんご)	油揚げ 卵 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	干ししいたけ たまねぎ グリンピース 白菜 もやし りんご レモン	米 麦 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	863	15.5
22	月	○	里いもごはん 小松菜豚肉みそ炒め・かきたま汁	豚肉 あさり みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく たまねぎ 切干大根 もやし ねぎ	米 麦 砂糖 里いも 片栗粉	黒ごま 米ぬか油 ごま油	777	18.1
23	火	○	あわごはん・のりの佃煮 魚と大根の煮もの ・かぶのみそ汁	豚肉 かつお 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 かぶ ねぎ	米 あわ 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油	718	18.3
24	水	○	キャロットライスのえびクリームソース 練馬にんじんサラダ・でこぽん <全国学校給食週間> 練馬にんじん一斉給食	えび	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり デコポン	米 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	756	14.8
25	木	○	コッペパン・鯨の立田揚げ ゆでキャベツ・ポークビーンズ 昭和25年頃の給食	くじら肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	セロリ 生姜 キャベツ にんにく たまねぎ	コッペパン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	735	22.7
26	金	○	かてめし・千草焼き 練馬大根の沢庵漬け・みそ汁 練馬大根沢庵給食	油揚げ 高野豆腐 えび 卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき 刻み昆布 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ グリンピース たくあん	米 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	739	18.0
29	月	東京牛乳	深川めし・れんこんシュウマイ 東京みそ汁 郷土料理(東京)	あさり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう グリンピース たまねぎ 大根 れんこん ねぎ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	784	17.6
30	火	○	チンジャオロースー丼 切干大根のナムル・杏仁ゼリー 世界の料理(中国)	豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし 桃缶 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	730	14.6
31	水	○	ごまごはん・いかのさらさ揚げ みそドレサラダ・かぼちゃのすいとん汁	いか みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	キャベツ 生姜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	白ごま 黒ごま 米ぬか油 ごま油	792	14.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	775	16.8	28.5	3.6	395	121	3.9	246	0.35	0.50	19	8.4

～新年の無病息災を願う正月行事～

- 7日は「人日の節句」です。7種類の若菜を入れた「七草粥」を食べて、1年間の無病息災を願う風習があります。
- 11日は「鏡開き」です。歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。
- 15日は「小正月」です。小正月には小豆粥を食べる風習があります。小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うと考えられているためです。