

		11/	44
ᅮᄝ	ш	学	校
八水	Т	_	'TX

			大泉中学校			
. 44 4 5 5 6	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)		
* 大根・白菜・長ね ぎ・キャベツ・ほうれ ん草・東京うどは練	814kcal 33.4g	803kcal 37.9g	831kcal 30.8g	857kcal 34.4g		
馬区内産を使用する予定です。	【七草献立】	牛乳	牛乳	【鏡開き献立】		
* 食材料の都合に		揚げパン	練馬ごはん	お浸し		
		ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮	ちくわの二色揚げ			
U-31 I N 03 7 04 7 8	もやしのからし和え		けの汁(青森県郷土食)			
	うどん入り七草汁	くだもの	くだもの	具雑煮(長崎県郷土食)		
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)		
成人の日	824kcal 28.6g	866kcal 32.7g	888kcal 30.3g	838kcal 38.1g		
<u></u>	牛乳	牛乳	牛乳	【郷土食~山形県~】		
6	十九 オムチキンライス	十孔 きびごはん	ー パンプキンパン	牛乳 ごはん		
	野菜のスープ	油淋鶏(ユウリンジー)	ビスキュイパン	えびシュウマイ		
	スイートポテト	ごまドレサラダ	白菜とマカロニのクリーム煮			
		春雨スープ	くだもの	☆庄内地方のいも煮		
21(月)	22(火)	23(7K)	24(木)	25(金)		
795kcal 32.6g	822kcal 30.6g	804kcal 31.4g	870kcal 36.5g	800kcal 28.8g		
牛乳 牛乳		41.51		/		
T-30	+-	牛乳	【明治22年再現メニュー】	【昭和30年再現メニュー】		
小松菜とじゃこのごはん	マーボー豆腐丼	チリドックパン	牛乳	牛乳		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵		チリドックパン じゃがバタしょうゆ	牛乳 ごはん	牛乳 コッペパン		
小松菜とじゃこのごはん	マーボー豆腐丼	チリドックパン	牛乳	牛乳		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁	マーボー豆腐丼	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ	牛乳 ごはん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁	マーボー豆腐丼	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ	牛乳 ごはん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ	牛乳 ごはん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの	牛乳 ごはん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当時は おにぎり	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの 牛乳 ソフトめん ミートソース	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に再	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校	牛乳 ではん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当時は おにぎり 焼き魚	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペパン		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの 牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。戦	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの	牛乳 ではん (さば) の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当 は だき魚 のけけもの 山形県で貧困児童	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペパン カレーシチュー		
小松葉とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの 牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 脱脂粉乳から牛乳	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に再 開されました。米飯	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間	牛乳 ではん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当時は おにぎ魚 つけもの	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペパン		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの 牛乳 ソフトソーション シートソーラダ 脱脂粉乳から牛乳 に切り替わりました。	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に 開されました。米飯 給食が開始された	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校	牛乳 ではん (さば) の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当時 にき 魚の 児がり でき の 単次済の ために かん	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペパン カレーシチュー 戦後、アメリカから		
小松葉とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの 牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 脱脂粉乳から牛乳	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に 開されました。米飯 給食が開始された	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間	牛乳 ではん (さば) の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん くだもの 当時 にき 魚の 児がり でき の 単次済の ために かん	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの キ乳 ソフトションション・リンション・リンション・リンション・リーンチット・リーン・リンション・リンション・リン・リン・リン・ロットのごはん 中、カー・フレン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット・ロット	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給が、戦争のため中止。 後は昭和21年に米 協食が開された。 給食が開かされた のは昭和51年です。	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間 です!	牛乳 ではん (さば) の塩焼き 野沢菜のふりかけるくだもの 当時にきもの 当時にきもも困れました。	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんご汁 くだもの キ乳 ソフトめん ミートソーラダ 脱脂粉乳から牛乳 に切り替わりました。 当時は 28(月) 838kcal 29.2g 「昭和40年再現メニュー」	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。米 後は昭和21年に再 開されました。米飯 給食が開始された のは昭和51年です。 29(火) 860kcal 34.1g	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスース くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間 です! 30(水) 884kcal 32.8g [現在~地産地消~]	#乳ではん (さば) の塩焼き 野沢菜のふりかけすいとん くだもの 当時は お焼きも気の 山形済のために かました。 31(木) 890kcal 36.9g	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁 くだもの キ乳 ソフトソサラも ルントンチットション 脱脂切り替わりました。 当時は 28(月) 838kcal 29.2g 「昭和40年再現メニュー」 牛乳	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に 開きれた。 のは昭和51年です。 29(火) 860kcal 34.1g	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間 です! 30(水) 884kcal 32.8g [現在~地産地消~] 牛乳	#乳 だけん (さば) の塩焼き 野沢菜 いさん (さば) のなん (さば) のなん (なだもの) といって は が は が は が は が は が は が は が は が は が り でき も の 児 でき か れました。 31(木) 890kcal 36.9g 牛乳 ミルクパン	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁 くだもの キ乳 ソフトンチサらり に切り替わりました。 当時は 28(月) 838kcal 29.2g 「昭和40年再現×ニュー」 牛乳 スパゲティ	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給が、戦争のためではいまりたが、戦争のため中止。に対した。 後はれました。米的は昭和51年です。 29(火) 860kcal 34.1g 「昭和50~60年再現メニュー」 牛乳 わかめごはん	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ (大名) 1月24~30日は 全国学校 給食週間 です! 30(水) 884kcal 32.8g 「現在~地産地消~」 ・中乳 練馬産うど入り	#乳 だけん は い は い は が は が が が が が が が が が が が が が	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		
小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁 くだもの キ乳 かんスフレンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャンチャン	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 明治22年に給食が 始まりましたが、戦 争のため中止。戦 後は昭和21年に 開きれた。 のは昭和51年です。 29(火) 860kcal 34.1g	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの 1月24~30日は 全国学校 給食週間 です! 30(水) 884kcal 32.8g [現在~地産地消~] 牛乳	#乳 だけん (さば) の塩焼き 野沢菜 いさん (さば) のなん (さば) のなん (なだもの) といって は が は が は が は が は が は が は が は が は が り でき も の 児 でき か れました。 31(木) 890kcal 36.9g 牛乳 ミルクパン	牛乳 コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ 当時は 脱脂粉乳 コッペシュー 戦後、アメリカから 小麦の援助をうけ		

かきたま汁

ほうれん草とコーンのスープ

くだもの

じゃが芋のみそ汁

			6つの基礎食品群とその働き				夕食に			
平成25年 1月		体の組織 をつくる	骨や歯の 成分になる	健康を	保持し、代謝を調節する		効果的な エネルギー源	取り入 れてほ		
В	曜	献立名	牛 乳	魚・肉・卵 ・大豆製品	小魚・海藻 ・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類•芋•砂糖	油脂	しいもの
8	火	【七草献立】古代赤飯 松風焼き もやしのからし和え うどん入り七草汁	0	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 せり	玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし 大根 かぶ	米 黒米 パン粉 砂糖 里芋 干しうどん	油 ごま	果物
9	水	揚げパン ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 みかん	0	きな粉 ハム 豆腐 えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく みかん	ミルクパン 砂糖 食パン でん粉	油 ごま油	緑黄色野菜
10	木	練馬ごはん ちくわの二色揚げ けの汁(青森県郷土食) いちご	0	鶏肉 油揚げ ちくわ 大豆 凍り豆腐 みそ	牛乳 あおのり	にんじん 大根葉	大根 ごぼう ぜんまい たけのこ こんにゃく いちご	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	卯類
11	金	【鏡開き献立】ごはん ぶりの照り焼き お浸し 具雑煮(長崎県郷土食)	0	ぶり 花かつお 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし 白菜 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 里芋 白玉餅	ごま	豆類
15	火	オムチキンライス 野菜スープ スイートポテト	0	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし トマトジュース	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま バター	小魚類
16	水	きびごはん 油淋鶏(ユウリンジー) ごまドレサラダ 春雨スープ	0	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし 白菜 干し椎茸 玉ねぎ	米 もちきび でん粉 砂糖 春雨	油 練りごま ごま ごま油	芋類
17	木	パンプキンパン ビスキュイパン 白菜とマカロニのクリーム煮 りんご	0	卵 鶏肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 りんご	胚芽パン パンプキンパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	アーモンド粉 バター 油	豆類
18	金	【郷土色〜山形県〜】ごはん えびシュウマイ 野菜の薬味和え 庄内地方のいも煮	0	豚肉 えび 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが 大豆もやし キャベツ にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	米 砂糖 でん粉 里芋 シューマイ皮	ごま油 ごま	海藻類
21	月	小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁 みかん	0	ちりめん 豚肉 大豆 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にら にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが ねぎ 白菜 もやし みかん	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	乳類
22	火	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ	0	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たけのこ ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	卯類
23	水	チリドックパン じゃがバタしょうゆ 卵とコーンのスープ いちご	0	豚肉 鶏肉 豆腐 フランクフルト 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが とうもろこし クリームコーン ねぎ いちご	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 バター	緑黄色野菜
24	木	【昭和22年再現メニュー】ごはん 鯖(さば)の塩焼き 野沢菜のふりかけ すいとん りんご	0	さば文化干し 鶏肉 しらす干し	牛乳	野沢菜 にんじん	しょうが 干し椎茸 白菜 ごぼう ねぎ りんご	米 砂糖 中力粉 里芋	ごま ごま油	淡色野菜
25	金	【昭和30年再現メニュー】コッペパン シナモントースト カレーシチュー カリカリポテトのツナドレサラダ	0	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	コッペパン 食パン じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉 砂糖	バター 油	種実類
28	月	【昭和40年再現メニュー】スパゲティナポリタン キャベツのサラダ りんご	0	ベーコン 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく マッシュルーム トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし りんご	スパゲティー 砂糖	油	海藻類
29	火	【昭和50~60年再現メニュー】わかめごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	0	鮭 みそ 油揚げ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	米 大麦 じゃが芋	ごま マヨネーズ	豆類
30	水	【現在〜地産地消〜】練馬産うど入りかき揚げ丼 ごま酢和え かきたま汁	0	えび いか ちくわ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 しらす干し	にんじん 糸みつば ほうれん草	玉ねぎ ねぎ うど キャベツ きゅうり	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	果物
31	木	ミルクパン 鱈(たら)のバーベキューソース じゃが芋ときのこのソテー ほうれん草とコーンのスープ	0	たら ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく りんご しめじ とうもろこし 玉ねぎ クリームコーン	ミルクパン 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 バター	種実類
		レギー たんぱく質	脂肪	カルシウ	鉄 <u>ビタ</u>		食物繊維	食塩		
6	CA	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		cal <u>g</u> 40 32,9	26.7	mg 398	mg A μgRE B1 mg 3.1 296 0.38	B2 mg C g 0.58 25	g 6.2	g 3,9
9		■の Y ●の ○ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		50 19~35		420	4 210 0.60	0.60 33	7.5	3未満