1月のこんだて

早ね 早おき 朝ごはん

大泉中学校

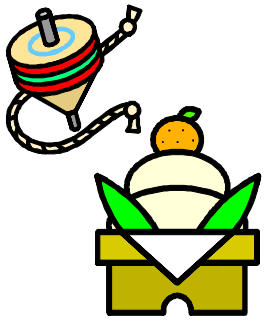
＊大根・白菜・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・東京うどは練馬区内産を使用する予定です。
＊食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

8（火）	9（水）	10（木）	11（金）
814kcal 33.4g 【七草献立】 牛乳、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	803kcal 37.9g 牛乳 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 くだもの	831kcal 30.8g 牛乳 練馬ごはん ちくわの二色揚げ けの汁（青森県郷土食） くだもの	857kcal 34.4g 【鏡開き献立】 牛乳　ごはん ぶりの照り焼き お浸し 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 牛乳 オムチキンライス 野菜のスープ スイートポテト	866kcal 32.7g 牛乳 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	888kcal 30.3g 牛乳 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 くだもの	838kcal 38.1g 【郷土食～山形県～】 牛乳 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

21（月）	22（火）	23（水）	24（木）	25（金）
795kcal 32.6g 牛乳 小松菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 ちゃんこ汁 くだもの	822kcal 30.6g 牛乳 マーボー豆腐丼 ひじきサラダ	804kcal 31.4g 牛乳 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	870kcal 36.5g 【明治22年再現メニュー】 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	800kcal 28.8g 【昭和30年再現メニュー】 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
牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。 当時は	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。米飯給食が開始されたのは昭和51年です。	1月24～30日は 全国学校 給食週間 です！	当時は おにぎり 焼き魚 つけもの 山形県で貧困児童救済のために行われました。	当時は 脱脂粉乳 コッペパン カレーシチュー 戦後、アメリカから小麦の援助をうけて行われました。

28（月）	29（火）	30（水）	31（木）
838kcal 29.2g 【昭和40年再現メニュー】 牛乳 スパゲティ ナポリタン キャベツのサラダ くだもの	860kcal 34.1g 【昭和50～60年再現メニュー】 牛乳 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	884kcal 32.8g 【現在～地産地消～】 牛乳 練馬産うど入り かき揚げ丼 ごま酢和え かきたま汁	890kcal 36.9g 牛乳　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



平成25年　1月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
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	○	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	○	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	○	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	卵類
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）	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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	卵類
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	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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	○	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

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

１人１回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂肪 ｇ	カルシウ 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　ｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
1月分平均	840	32.9	26.7	398	3.1	296	0.38	0.58	25	6.2	3.9
基準値	850	１９～３５	23．6～28．3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満