

1月のこんだて



大泉中学校

【生徒1回あたりの
平均摂取栄養価】

学校給食実施基準
エネルギー 850kcal
たんぱく質 19~35g
大泉中学校
エネルギー 841kcal
たんぱく質 32.9g

	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	807kcal 35.8g 牛乳 二色丼 もやしのからし和え 野菜の味噌汁	877kcal 34.0g 【七草&鏡開き献立】 牛乳 ゆかりごはん 松風焼き 白玉入り七草汁	795kcal 38.8g 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	873kcal 26.9g 牛乳 ジャンバラヤ ジュリエンヌスープ さつまいもの包み揚げ
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)
	848kcal 31.9g 牛乳 大根菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 さつまい	886kcal 32.7g 牛乳 四川豆腐丼 ひじきサラダ	791kcal 30.0g 牛乳 チリドックパン じゃがバターしょうゆ 卵とコーンのスープ くだもの	842kcal 37.8g 【郷土食～愛知県～】 牛乳 かきまわし かじきまぐろの味噌カツ ひら汁
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)
	816kcal 28.3g 牛乳 豆ひじきごはん 野菜のアーモンド和え 和風ワンタンスープ くだもの	804kcal 37.5g 【明治22年再現メニュー】 牛乳 ごはん 鮭(しゃけ)の塩焼き 野沢菜のごま炒め 豚汁	805kcal 30.3g 【昭和30年再現メニュー】 牛乳 ミルクパン カレーシチュー カリカリポテトの ツナドレサラダ	906kcal 34.3g 【昭和40年再現メニュー】 牛乳 スパゲティ ミートソース もやしのサラダ
	27(金)③	↓ 当時は		
	874kcal 30.8g 【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 いものこ汁	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。	脱脂粉乳 コッペパン カレーシチュー 戦後、アメリカから 小麦の援助を受け て行われました。	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。
	30(月)	31(火)	<p>* 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。</p>	
	888kcal 33.4g 【中国献立】 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	828kcal 34.1g 牛乳 五穀ごはん 鯖(さば)のごま味噌焼き お浸し ひつつみ		

平成24年 1月

6つの基礎食品群とその働き

日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる		健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる		効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
				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		
10	火	二色丼 もやしのからし和え 野菜の味噌汁	○	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖 でん粉	油		緑黄色野菜
11	水	【七草&鏡開き献立】ゆかりごはん 松風焼き 白玉入り七草汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 味噌 かまぼこ	牛乳	にんじん せり こまつな	玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが 大根 かぶ	米 大麦 パン粉 砂糖 里芋 白玉餅	ごま 油		魚介類
12	木	揚げパン(きなこ) ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 りんご ジャンバラヤ シュリエンヌスープ	○	きなこ 押し豆腐 ハム 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 りんご	ミルクパン 食パン 砂糖 でん粉	油 ごま油		海藻類
13	金	さつま芋の包み揚げ	○	鶏肉 ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 青・赤・黄ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	米 砂糖 さつま芋 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま バター		豆製品
16	月	大根菜とじゃこのごはん 厚焼き卵 さつま汁	○	豚肉 大豆 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ちりめん	大根葉 ニラ にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋	油 ごま ごま油		きのこ類
17	火	四川豆腐丼 ひじきサラダ	○	豚肉 豆腐 うすら卵	牛乳 芽ひじき	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 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		芋類
18	水	チリドックパン じゃかハタしよつゆ 卵とコーンのスープ いちご	○	豚肉 卵 フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ とうもろこし クリームコーン しょうが いちご	ミルクパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 でん粉	ごま油 油 バター		小魚類
19	木	【郷土食~愛知県~】かきまわし かじきまぐろの味噌カツ ボイルキャベツ ひら汁	○	鶏肉 油揚げ 味噌 卵 かじき節 竹輪 かまぼこ	牛乳	にんじん 糸みつば	たけのこ 干し椎茸 キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 里芋 パン粉 でん粉 干しうどん	油 ごま		豆類
20	金	タイスチーズパン シナモントースト 白菜とパンネのクリーム煮 りんご	○	鶏肉 えび	牛乳 粉チーズ 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	食パン タイスチーズパン じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉 マカロニ	油 バター マーガリン		種実類
23	月	豆ひじきごはん 野菜のアーモンド和え 和風ワタンスープ みかん	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	こんにゃく しょうが ねぎ 大根 キャベツ 干し椎茸 とうもろこし みかん	米 大麦 砂糖 ワタンの皮	ごま油 アーモンド		卵類
24	火	【明治22年再現メニュー】ごはん 鮭の塩焼き 野沢菜のごま炒め 豚汁	○	鮭 粉かつお 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 野沢菜	もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 大麦 じゃが芋	油 ごま油 ごま		海藻類
25	水	【昭和30年再現メニュー】ミルクパン 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 ひよこ豆 ツナ缶	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ トマトピューレ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター		きのこ類
26	木	【昭和40年再現メニュー】スパゲティミートソース もやしのサラダ	○	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ もやし きゅうり とうもろこし	スパゲティ 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油		芋類
27	金	【現在~地産地消~】練馬座つと入りかき揚げ丼 ごま酢和え いものこ汁	○	えび いか 竹輪 鶏肉 しらす干し 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 糸みつば	玉ねぎ ねぎ うど キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 しめじ ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま		卵類
30	月	【中国献立】きりごはん 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 ニラ	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 砂糖 春雨 でん粉	油 練りごま ごま ごま油		果物
31	火	五穀ごはん 鯖のごま味噌焼き お浸し ひつつみ	○	鯖 味噌 鶏肉 花かつお 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ 大根 ごぼう 白菜	米 もち米 黒米 もちきび 大麦 砂糖 中力粉	油 ごま		豆類

※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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
1月分平均	841	32.9	26.6	387	3.1	305	0.36	0.55	21	6.1	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