

1月のこんだて



大泉中学校

10(火)		11(水)		12(木)		13(金)			
エネルギー たんぱく質 871kcal 25.5g	牛乳 米粉の ポークカレーライス フレンチ ドレッシングサラダ いちごミルクプリン	832kcal 30.5g 【鏡開き献立】 東京牛乳 赤米ごはん 松風焼き さつまいもきんとん 白玉雑煮	859kcal 33.5g ☆ラッキースター・特別編☆ 牛乳 柏パン おみくじコロッケ ゆで野菜 豆と野菜のトマトスープ	687kcal 25.6g 牛乳 キムチチャーハン 豆腐とツナの揚げ餃子 中華風五目スープ					
16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)	
842kcal 39.1g ★郷土料理・新潟★ 牛乳 たれかつ丼 スキー汁 はれひめ	741kcal 33.8g ★郷土料理・青森★ 牛乳 麦ごはん さほの豆板醬焼き 野菜とわかめの ごま酢和え せんべい汁	881kcal 25.5g 牛乳 ハヤシライス すいおろし ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	885kcal 37.3g ★郷土料理・広島★ 牛乳 麦ごはん ワニフライ 賀日和え 肉じゃが はちみつレモンゼリー	831kcal 31.0g 【小中連携献立・大泉中】 牛乳 パプリカライス クリームソースかけ スタミナサラダ いちご					
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)	
821kcal 35.3g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん (京都丹後産こしひかり) はまちの照り焼き 白菜のごま和え 白みそのお雑煮風みそ汁	754kcal 31.1g 牛乳 TOKYO Xの焼肉 ガーリックライス チョレギサラダ キムチトッポギスープ	750kcal 28.7g 【区内産人参一斉使用日】 牛乳 人参ツナごはん じゃこと小松菜炒め 肉団子と春雨のスープ キャロットゼリー	690kcal 34.1g ★郷土料理・和歌山★ 牛乳 わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜の梅のり和え かぶと高野豆腐の みそ汁	677kcal 26.1g ★郷土料理・山梨★ 牛乳 ほうとう 野菜とこんにゃくの 香味和え 信玄餅風白玉					
30(月)		31(火)		 <p>※都合により献立内容を変更する場合があります。 ※【1年生】31日校外学習のため給食はありません。 ※【2年生】17～19日スキー教室のため給食はありません。</p> 					
671kcal 24.2g 牛乳 はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入り トマトシチュー	757kcal 28.3g 牛乳 きつねごはん わかさぎのカレー揚げ すいとん汁 甘平								

令和5年 1月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	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		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	油脂
				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		
10	火	米粉のポークカレーライス フレンチドレッシングサラダ いちごミルクプリン	○	豚肉 レンズ豆 豆腐	牛乳 アガー クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン いちご	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	きのこ類
11	水	【鏡開き献立】赤米ごはん 松風焼き さつまいもきんとん 白玉雑煮 東京牛乳	○	豚肉 卵 みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ しいたけ 大根	米 赤米 パン粉 砂糖 さつまいも 里芋 白玉団子	ごま	淡色野菜
12	木	☆ラッキースター・特別編☆ 柏パン おみくじコロック ゆで野菜 豆と野菜のトマトスープ	○	豚肉 うすら卵 ウィンナー 卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	果物類
13	金	キムチチャーハン 豆腐とツナの揚げ餃子 中華風五目スープ	○	豚肉 ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	油 ごま ごま油	小魚類
16	月	★郷土料理・新潟★ たれかつ丼 スキー汁 はれひめ	○	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ はれひめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	緑黄色野菜
17	火	★郷土料理・青森★ 麦ごはん さばの豆板醤焼き 野菜とわかめのごま酢和え せんべい汁	○	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう しめじ	米 麦 砂糖 南部せんべい	ごま	豆類
18	水	ハヤシライス すりおろしドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	クリーム 牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パイン 桃 みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	魚介類
19	木	★郷土料理・広島★ 麦ごはん ワニフライ 賀日とえ 肉じゃが はちみつレモンゼリー	○	さめ 卵 あなご 豚肉	牛乳 アガー	ほうれん草 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく はちみつ	油 ごま	淡色野菜
20	金	【小中連携献立】パプリカライスクリームソースがけ スタミナサラダ いちご	○	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	パセリ 人参 ブロッコリー 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが キャベツ いちご	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	バター ごま油 ごま油	豆製品
23	月	☆米と味噌の日☆ ごはん(京都丹後産こしひかり) はまちの照り焼き 白菜のごま和え 白みそのお雑煮みそ汁	○	はまち 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	しょうが 白菜 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま	きのこ類
24	火	TOKYO Xの焼肉ガーリックライス チョレギサラダ キムチトッポギスープ	○	豚肉 卵	牛乳のり わかめ	人参 大根葉 ほうれん草 青梗菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ しょうが しいたけ 大根 ねぎ キムチ	米 麦 砂糖 片栗粉 トッポギ	油 バター ごま油 ごま	豆類
25	水	【区内産人参一斉使用日】人参ツナごはん じゃこと小松菜炒め 肉団子と春雨のスープ キャロットゼリー	○	ツナ 鶏肉 卵	牛乳 じゃこ アガー	人参 なら 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが 白菜 オレンジジュース	米 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	豆製品
26	木	★郷土料理・和歌山★ わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜の梅のり和え かぶと高野豆腐のみそ汁	○	くじら 油揚げ 高野豆腐 みそ	わかめ 牛乳のり	小松菜 人参 かぶの葉	しょうが キャベツ 梅干し かぶ 大根	米 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	きのこ類
27	金	★郷土料理・山梨★ ほうとう 野菜とこんにゃくの香味和え 信玄餅風白玉	○	豚肉 油揚げ みそ きなこ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	しいたけ 大根 白菜 ねぎ キャベツ しょうが にんにく	ほうとう こんにゃく 砂糖 白玉団子 黒砂糖		種実類
30	月	はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入りトマトシチュー	○	豚肉 卵	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく キャベツ	食パン はちみつ 片栗粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま ごま油	魚介類
31	火	きつねごはん わかさぎのカレー揚げ すいとん汁 甘平	○	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜	グリーンピース 大根 ねぎ 甘平	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	淡色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

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	784	30.6	25.8	365	2.9	335	0.54	0.57	44	7.2	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。