



1月の献立



令和6年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	○	☆お正月の献立☆ ご飯 松風焼き 炒めなます 京風雑煮	牛乳 豚ひき肉 豆乳 みそ 油揚げ	米 パン粉 砂糖 白ごま 米油 里芋 白玉団子	にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 れんこん さやいんげん かぶ	904	14.5	26.1	3.1
9	木	○	菜飯 魚の照り焼き みそけんちん汁 紅茶ゼリー	牛乳 ぶり とり肉 豆腐 みそ アガー	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	865	17.3	26.2	4.4
10	金	○	発芽玄米ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 芋入りサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節	米 発芽玄米 米油 油麩 こんにやく 砂糖 ごま油 さつま芋 油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 白菜 きゅうり	766	15.1	29.5	1.7
14	火	○	メキシカンピラフ 白身魚のトマトソース焼き ポテトのポタージュ	とり肉 牛乳 ホキ パルメザンチーズ クリーム ベーコン	米 米油 パン粉 じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん コーン グリンピース たまねぎ トマト缶	762	19.5	29.5	3.8
15	水	○	担々麺 パンサンスー	みそ 豚ひき肉 大豆 牛乳	中華めん 米油 ごま油 白ごま(ねり) 春雨 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	832	16.0	33.1	4.7
16	木	○	とよま丼 仙台味噌の和え物 ずんだ餅	卵 牛乳 みそ	米 砂糖 油麩 米油 ごま油 白玉団子	たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ もやし 枝豆	816	12.8	23.7	2.8
17	金	○	吹き寄せおこわ 揚げ出し豆腐 大根の甘酢和え くだもの	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐	米 もち米 米油 さつま芋 砂糖 油 片栗粉	しめじ たけのこ にんじん 大根 きゅうり ゆず みかん	735	13.2	29.3	2.2
20	月	○	黒砂糖パン コーンシチュー 白菜サラダ	牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 わかめ	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 白菜 きゅうり ねぎ	708	14.4	36.7	3.3
21	火	シ ョ ア	チャーハン ポテトフライ ABCスープ バイクドチーズケーキ	卵 焼き豚 ジョア ベーコン とり肉 クリームチーズ クリーム	米 麦 米油 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	ねぎ グリンピース にんじん たまねぎ ピーマン レモン	868	12.3	29.2	3.7
22	水	○	☆練馬産長ねぎの献立☆ ねぎ塩カルビ丼 野菜の中華和え くだもの	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン 小松菜 大根 コーン いちご	753	15.4	36.6	2.2
23	木	○	ご飯 ヤンニョムチキン 塩ナムル トックスープ	牛乳 鶏もも	米 油 片栗粉 はちみつ 砂糖 ごま油 米油 トック	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜 キムチ(アルコール不使用)	650	11.1	22.0	3.1
24	金	○	☆明治22年の献立☆ 麦ご飯 鮭の塩焼き 土佐酢和え すいとん	牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	大根 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	752	21.4	19.5	1.9
27	月	○	☆昭和25年の献立☆ コッペパン いちごジャム くじらのスパイス揚げ ゆでキャベツ トマトシチュー	牛乳 くじら肉 とり肉 大豆	コッペパン いちごジャム 油 片栗粉 小麦粉 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	756	21.7	29.6	3.3
28	火	東 京 牛 乳	☆地場産物の献立☆ たくあんご飯 小松菜の揚げぎょうざ 実だくさんみそ汁	ちりめんじゃこ のり 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 白ごま 油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 こんにやく じゃが芋	練馬たくあん 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 白菜 大根	719	14.5	28.9	3.8
29	水	○	☆昭和40年の献立☆ スパゲティミートソース フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	778	16.0	31.2	2.3
30	木	○	☆昭和52年の献立☆ ☆☆D組リクエスト給食☆☆	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ オリーブ油 砂糖 スイーツこんにやく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	919	10.4	26.1	2.8
31	金	○	ご飯 切り干し大根の卵焼き 豚汁 くだもの	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ 大根 大根(葉) はっさく	799	16.1	28.3	3.2

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

月	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	787	15.4	28.5	3.0	379	113	3.0	222	0.35	0.47	20	8.0