

1月 献立表

平成 30 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
9	火	○	揚げパン コーンチーズトースト 七草すいとん 抹茶ゼリー	きな粉 ビザチーズ アガー ちりめんじゃこ 調理用乳 生クリーム (とりがら)	コッパン 食パン 白玉粉 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ	にんじん せり 大根葉 とうもろこし 玉葱 大根 ごぼう はくさい かぶ ねぎ	815	29.8
10	水	○	はいがごはん 鱈の照り焼き 大根のそぼろ煮 野菜のごま和え	魚切り身 鶏ひき肉 大豆 油揚げ (とりがら)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 すりごま	こまつな にんじん しょうが 大根 はくさい もやし	836	36.6
11	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 肉じゃが 白玉ぜんざい	豚肉 油揚げ あずき (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 油	にんじん いんげん ごぼう 干し椎茸 枝豆 玉葱	825	26.8
12	金	○	ピロシキ リンゴジャムサンド ブロッコリーのクリーム煮 くだもの	たまご 豚ひき肉 鶏肉 調理用乳 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	強力粉 砂糖 春雨 小麦粉 セサミ食パン じゃがいも バター 油	にんじん ブロッコリー 玉葱 干し椎茸 りんごジャム マッシュルーム	816	30.9
15	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 利休汁 いちごのパバロア	鶏ひき肉 凍り豆腐 油 米みそ 木綿豆腐 ゼラチン 調理用乳 生クリーム (削り節)	こめ おおむぎ こんにゃく 砂糖 油 すりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ 大根 いちご レモン汁	814	34.0
16	火	○	ハンバーガー カレーシチュー パリパリサラダ	豚ひき肉 たまご 豚肉 わかめ いんげん豆 ひじき 調理用乳 生クリーム (豚骨)	丸パン おおむぎ パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 ワンタンの皮 バター 油 ごま油	にんじん パセリ しょうが 玉葱 キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし缶	818	29.5
17	水	○	ジャージャー麺 野菜チップス	豚ひき肉 大豆 米みそ テンメンジャン 八丁味噌 (豚骨)	むし中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油 油	にんじん かぼちゃ もやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ れんこん	829	32.0
18	木	○	わかめしらすご飯 マーボー豆腐 くだもの	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 わかめ しらす干し (豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 かつ粉 油 ごま油	にんじん にら しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ	816	33.6
19	金	○	ジャンバラヤ スペイン風オムレツ キャベツとベーコンのミソスープ	豚ひき肉 ウィナー たまご ベーコン 米みそ (豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも バター 油	にんじん ビーマン パセリ 玉葱 にんにく しょうが セロリー マッシュルーム キャベツ	827	28.6
22	月	○	はいがごはん かじきと大根の煮物 豚汁	豚肉 大豆 かじき 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ	812	33.8
23	火	○	中華丼 タピオカのココナッツミルク	豚肉 かまぼこ 調理用乳 (とりがら)	こめ おおむぎ かつ粉 タピオカパール 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 玉葱 にんにく しょうが たけのこ はくさい もも缶 バイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	808	22.1

24日(水)から30日(火)まで全国学校給食週間です。給食では昔の給食や郷土料理を中心に献立を考えました。また、26日(金)は二小・東小の5年生の登校日です。

24	水	○	おにぎり 鮭の照り焼き みそ汁 くだもの	鮭切り身 米みそ (削り節)	こめ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 大根 ねぎ	798	32.2
25	木	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 おから 豚肉 刻み昆布 (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 さといも 油 こんにゃく 竹輪ふ でん粉	にんじん いんげん ごぼう 玉葱 ねぎ 大根	779	23.0
26	金	○	たくあんごはん むろあじのしゅうまい 海草サラダ さつま汁	むろあじミンチ 鶏ひき肉 糸寒天 押し豆腐 しらす干し 麦みそ 米みそ きざみのり (削り節)	こめ おおむぎ でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 さつまいも こんにゃく いりごま ごま油	小松菜 にんじん 葉ねぎ 大根 たくあん 干し椎茸 玉葱 ごぼう キャベツ しょうが グリンピース きゅうり	847	16.9
29	月	○	はいがごはん 鱈の変わり焼き ムーシーロー くだもの	さわら切り身 米みそ たまご 豚肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ にんにく たけのこ	828	37.1
30	火	○	冬野菜のカレーライス スイートポテト	豚肉 いんげん豆 たまご 生クリーム 調理用乳 (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 さつまいも 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく ごぼう れんこん 玉葱 大根 セロリー りんご 大根(福神漬)	849	20.8
31	水	○	はいがごはん わかさぎの南蛮漬け 厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ 米みそ わかさぎ	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 油	にんじん ビーマン ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ	830	38.1

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	820	30.7	23.3	422	3.4	339	0.57	0.62	47	7.3	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

献立から

1月からリクエスト給食の上位の献立を実施していきます。

揚げパン・抹茶ゼリー(9日)、肉じゃが(11日)、パリパリサラダ(16日)、
ジャージャー麺・野菜チップス(17日)、わかめご飯(18日)、豚汁(22日)、
を実施する予定です。お楽しみに！！

イチゴのパバロアに使うイチゴは区内で収穫された物を納品使用
する予定です。

26日は豊二小・豊東小の5年生が登校する予定です。練馬産の「たくあん」
を炊きあがったご飯に混ぜた、「たくあんご飯」です。

