

令和3年

1月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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 (%)
8日 金	○	七草ご飯 魚の味噌だれ 芋きんとん 紅白すまし汁	しらす干し はまち切り身 木綿豆腐 米みそ あられはんぺん(紅白) (削り節)	おおむぎ こめ ごま油 砂糖 さつまいも	だいこん葉 かぶ葉 せり しょうが ねぎ 干しぶどう だいこん にんじん かぶ こまつな	836	17.2

8日(金)はお正月と7日の七草・12日は11日の鏡開きの献立にしました。寒さも厳しく、生活のリズムも整えにくい時期ですが、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう

12日 火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ぐる煮(高知郷土料理) 白玉ぜんざい	豚肉 油揚げ 生揚げ あずき 絞豆腐 (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 こんにゃく さといも 砂糖 白玉粉	ごぼう 干しいたけ えだまめ にんじん だいこん	816	15.2
13日 水	○	冬野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ	豚肉 いんげんまめ(全粒,乾) 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	しょうが にんにく にんじん こまつな れんこん たまねぎ だいこん コーン缶 ごぼう りんご 福神漬 キャベツ	830	10.8
14日 木	○	☆揚げパン(きなこ) ロールトースト(チーズ) ☆中華すいとん すりおろしりんごゼリー	きな粉 スライスチーズ 豚肉肩 アガー (鶏ガラ)	ねじりパン 揚げ油 砂糖 食パン 粉糖 国産はるさめ 小麦粉 白玉粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ はくさい りんごジュース	833	13.6
15日 金	○	ソース焼きそば サモサ もずくスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 おきなわもずく 鶏卵 (豚骨・鶏ガラ)	油 むし中華 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	808	16.3
18日 月	○	はいがごはん 鶏とコーンの揚げ煮 ごぼうとれんこんのピリ辛炒め	鶏肉 (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖 油 つきこんにゃく 炒りごま	にんにく しょうが にんじん コーン缶 いんげん にんじん ごぼう れんこん	834	12.2
19日 火	○	エスニックチャーハン さつま芋のシチュー	鶏ひき肉 むぎえび ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 さつまいも ソフトタイプマーガリン 小麦粉	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ぶなしめじ コーン缶 マッシュルーム缶 パセリ	810	12.1
20日 水	○	はいがごはん 鯖の西京焼き 彩りきんぴら なめこおろし汁	さわら切り身 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油	ごぼう にんじん れんこん 青ピーマン 赤ピーマン なめこ だいこん ねぎ	813	17.1
21日 木	○	☆わかめご飯 マーボー豆腐 ししゃもの利久焼き	わかめご飯の素 しらす干し 豚ひき肉 だいず 米みそ 木綿豆腐 ししゃも (豚骨)	こめ おおむぎ 油 砂糖 くずでん粉 ごま油 炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら	826	18.7
22日 金	○	オムチキンライス 白菜のクリームスープ アンニンポンチ	鶏肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ バター 油 小麦粉 砂糖 水あめ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース セロリー はくさい	839	13.7

1月24日から30日まで、「全国学校給食週間」です。豊二中では毎年学校給食の始まりと言われている山形県鶴岡の「おにぎり」の給食を実施します。今年は、25日(火)に実施する予定です。また、今年は新型コロナウイルスの関係で国では、和牛肉の販売促進のため学校給食における和牛の提供における補助事業を実施しています。これに伴い東京都が実施する1月2月に各校3回までの和牛肉の学校給食提供と食育推進事業を実施することになりました。練馬区ではこれを活用して学校給食に和牛肉を無償で提供することになりました。豊二中では全国学校給食週間に合わせて、牛肉を使用した献立を取り入れることとしました。1月26日(火)のビーフシチューと29日(金)のプルコギ丼に牛肉使用します。2月にも牛肉献立を実施する予定です。

25日 月	○	おにぎり 鮭の照り焼き みそ汁	鮭切り身 米みそ (削り節)	こめ 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	804	17.0
26日 火	○	手作りパン ビーフシチュー 大根サラダ	鶏卵 ★和牛肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	強力粉 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム缶 だいこん きゅうり キャベツ	827	12.6

☆印は11月に行ったリクエスト献立の上位のものです。2月3月にもできる限り実施していきます。お楽しみに...

27日 水	○	はいがごはん かじきと大根の煮物 切干大根の玉子焼き	だいず めかじき 鶏卵 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 米サラダ油 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま油	だいこん さやえんどう 切干しいたけ にんじん ねぎ	836	17.3
28日 木	○	たくあんごはん むろ鱈の餃子 五色煮	しらす干し 刻みのり むろあじミンチ 豚肉 すけとうだらすり身 米みそ 鶏卵 生揚げ (削り節)	こめ おおむぎ 炒りごま 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 油 こんにゃく じゃがいも	たくあん しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん	814	18.8
29日 金	○	プルコギ丼 冬野菜のみそ汁 野菜のごま和え	★和牛肉 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ (削り節)	こめ おおむぎ 油 しらたき ごま油 砂糖 炒りごま すりごま	たまねぎ えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな はくさい もやし	826	12.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

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	823	15.0	26.0	3.4	387	128	3.1	331	0.47	0.62	41	6.9
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上