

令和5年

1月献立表

豊玉第二中学校

実施日 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 (%)
11	水	○ 中華丼 白玉ぜんざい	豚肉 かまぼこ うずら卵 あずき 絞豆腐 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ	807	14.5

11日(水)は鏡開きです。お正月に飾った「お供え餅」を使って「お汁粉」や「雑煮」にする行事です。給食では白玉を団子を作ってお餅の代わりにします。

12	木	○ ビーンズドライカレー ひじきとツナのサラダ	豚ひき肉 レンズまめ ひじき オイルツナ (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しぶどう トマト ピーマン きゅうり コーン缶	785	14.4
----	---	-------------------------------	------------------------------	------------------	--	-----	------

12日(木)は小中連携の2校の5年生が登校します。3校合同の献立になります。

13	金	○ ☆揚げパン 七草すいとん ガーリックトースト ☆抹茶ゼリー	きな粉 アガー 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	ねじりパン 揚げ油 砂糖 セサミパン バター 白玉粉 小麦粉	にんにく パセリ だいこん にんじん ごぼう はくさい かぶ せり ねぎ かぶ葉 だいこん	733	13.3
----	---	--	------------------------------	-----------------------------------	---	-----	------

16	月	○ ☆キムチチャーハン トックスープ ☆スイートポテト	豚肉 豚バラ肉 卵 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックス さつまいも 砂糖 バター	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ	788	13.1
----	---	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----	------

17	火	○ はいがごはん けんちん汁 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ	キハダマグロ切り身 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油 こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	777	17.3
----	---	--	------------------------------	--	--	-----	------

18	水	○ ☆ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 八丁味噌 調理用牛乳 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 タピオカパール 砂糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ ねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	756	16.0
----	---	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---	-----	------

19	木	○ はいがごはん ☆肉じゃが 切干大根の玉子焼き	卵 豚肉	はい芽米 おおむぎ 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	切干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いんげん	774	14.0
----	---	-----------------------------------	------	-----------------------------------	-----------------------------	-----	------

20	金	○ はいがごはん 変わり煮びたし 焼きししゃもの南蛮漬け みそけんちん汁	ししゃも 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 つきこんにゃく さといも	ねぎ こまつな はくさい 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん	749	16.4
----	---	---	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-----	------

23	月	○ チキンライス ポトフ すりおろしりんごゼリー	鶏肉 ベーコン いんげんまめ ウインナー 豚肉 アガー (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 砂糖	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ にんにく りんご りんごジュース	782	13.5
----	---	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	---	-----	------

24	火	○ こんぶご飯 鮭の照り焼き 野菜のみそ汁	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 鮭切り身 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが だいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ こまつな	754	20.6
----	---	-----------------------------	-------------------------------	--------------------	---	-----	------

1月24日から30日まで全国学校給食週間です。例年は、昔の給食という事で、「おにぎり」の献立にしていたのですが、今年から練馬区の衛生基準が変わりおにぎり献立ができなくなりました。今年は、「こんぶごはん」にしました。食育だよりでもお知らせしていますが、毎日、きちんと食事ができることにあらためて感謝しましょう。

25	水	○ かき揚げ丼 ☆冬野菜の豚汁	いか 卵 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 小麦粉 でん粉 揚げ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん しゅんぎく だいこん れんこん かぶ ねぎ かぶ葉	761	15.7
----	---	-----------------------	----------------------------	-----------------------------	--	-----	------

25日は練馬区産の「にんじん」を使った一斉献立です。豊二中は「にんじんたっぷり」の「かき揚げ丼」にする予定です。

26	木	○ たくあんごはん ☆焼きコロック 茹でキャベツ かぼちゃの味噌汁	しらす干し 刻みのり 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 炒りごま じゃがいも バター パン粉 油 小麦粉	練馬本干めか漬け沢庵 たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ はくさい ねぎ	762	15.9
----	---	--	----------------------------------	-------------------------------------	---	-----	------

27	金	○ はいがごはん 鱈の西京焼き 野菜のごま和え なめこおろし汁	さわら切り身 米みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 すりごま	はくさい こまつな にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ	788	18.7
----	---	--	-------------------------------	-------------------	-----------------------------------	-----	------

30	月	○ 黒コッペパン ☆ABCスープ 白身魚のチーズダッカルビ ☆バリバリサラダ	たら切り身 ピザチーズ わかめ 芽ひじき ベーコン (鶏ガラ)	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ワンタンの皮 油 ごま油 ABCマカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり コーン缶	781	20.2
----	---	---	------------------------------------	--	----------------------------------	-----	------

31	火	○ はいがごはん ☆もずくスープ 鶏とコーンの揚げ煮	鶏肉 絹ごし豆腐 おきなわもずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん コーン缶 いんげん ねぎ	796	14.6
----	---	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----	------

※ 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	773	15.9	25.8	3.4	382	125	3.2	308	0.38	0.51	26	9.9

11月に実施した、リクエスト献立の中から今月は☆印のものを取り入れました。毎年上位の献立は大きく変わることがありませんが、自分でリクエストした献立が登場するのを楽しみにしてくれている人がたくさんいるのがとても嬉しいです。練馬区の小中学校を対象に11月1か月間残菜調べをしましたが、お休みが多かった日もいつものように残菜が少なく嬉しかったです。これからも苦手な食材もしっかり食べて健康に過ごしましょう。