

1月献立表

令和6年

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 (%)
10	水	○ ☆みそラーメン チーズいもち くだもの	豚ひき肉 みそ 大豆 牛乳 おから チーズ	中華めん 米油 ラード 油 じゃが芋 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん もやし キャベツ にら コーン みかん	720	16.8
11	木	○ 豚丼 ごま和え おしるこ 	豚肉 牛乳 小豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 はちみつ 白すりごま 白玉団子	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 もやし	812	14.3
12	金	○ 麦ごはん 鯖の味噌煮 白菜のピリ辛 かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ 白菜 にんにく にんじん 小松菜	731	20.0
15	月	○ ☆わかめご飯 根野菜の揚げ煮 七草すいとん	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 大豆 とり肉	米 白ごま さつま芋 でん粉 油 砂糖 白玉粉 小麦粉	れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 白菜 えのきたけ かぶ せり ねぎ	804	13.4
16	火	○ 丸パン ☆マカロニグラタン かぶとベーコンのスープ くだもの	牛乳 とり肉 えび ベーコン 豆乳 チーズ	丸パン 米油 マカロニ 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 生姜 にんにく にんじん しめじ かぶ いちご	701	17.6
17	水	○ 麦ごはん 魚のごまだれ 野菜と油揚げのお浸し さつま芋の味噌汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 さつま芋	生姜 小松菜 もやし にんじん 白菜 たまねぎ えのきたけ	701	19.5
18	木	○ 麦ごはん 焼きコロツケ 旨塩キャベツ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆乳 のり わかめ 油揚げ みそ	米 麦 じゃが芋 米油 パン粉 小麦粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく 大根 ねぎ	727	12.9
19	金	○ はいがごはん ☆油淋鶏 (ユーリンチー) ☆ナムル 青梗菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 卵	胚芽米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ小松菜 もやし にんじん しめじ チンゲンサイ	764	16.8
22	月	○ 肉うどん ☆海藻サラダ いがぐり君 (栗なし)	豚肉 牛乳 海藻	うどん ごま油 米油 白ごま 砂糖 さつま芋 バター 小麦粉 そうめん 油	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし	707	16.0
23	火	○ 豆腐のうま煮丼 和風サラダ ☆抹茶ミルクゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	胚芽米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白すりごま	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり 大根	809	14.6
1/24 (水) ~ 30 (火) は、『全国学校給食週間』です。 今年のテーマは『地産地消』 練馬区産または東京都産 (◆印) の食材を使用します。							
24	水	○ 人参とツナの混ぜご飯 切干大根の玉子焼き ☆豚汁 	まぐろ缶 牛乳 卵 豚肉 みそ	胚芽米 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく	◆にんじん 切干大根 ねぎ ごぼう 大根 たまねぎ	740	16.4
25	木	○ あしたばパン カレーシチュー コーンサラダ くだもの 	牛乳 豚肉 生クリーム	◆あしたばパン 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン りんご ぼんかん	713	13.2
26	金	○ 麦ごはん めひかりの唐揚げ 磯煮 呉汁 	牛乳 目光 ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 でん粉 米油 こんにゃく 砂糖 氷砂糖 里芋	にんじん 大根 干しいたけ ◆ねぎ ◆小松菜	701	18.3
29	月	○ 麦ごはん 骨太ふりかけ 小判焼き 変わり煮浸し きやべつと卵のみそ汁 	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ◆むろあじ いか ひじき 卵 みそ 生クリーム 高野豆腐 油揚げ	米 麦 白ごま 砂糖 でん粉 米油 こんにゃく	にんじん ねぎ もやし 生姜 小松菜 白菜 干しいたけ キャベツ	769	22.0
30	火	○ たくあんごはん ☆肉じゃが もやしの辛子和え ぶどうゼリー 	しらす干しのり 牛乳 豚肉 油揚げ アガー	米 白ごま 米油 しらたき じゃが芋 砂糖 ごま油	◆練馬たくあん にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ にんにく 生姜 ぶどうジュース ナタデココ	707	14.8
31	水	○ タコライス ☆もずくスープ ☆サターアングー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵 豆乳	胚芽米 麦 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 黒砂糖 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜	792	13.8

※ 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16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	744	16.2	27.7	3.2	383	125	3.0	257	0.35	0.49	20	8.3

11月に実施したリクエスト給食アンケートの結果を、3学期の献立に反映させていただきます！
 今月は、リクエストの多かったものの中から☆印のものを取り入れました。
 ☆印が付いていなくても、少数派の意見もたくさん取り入れていますので、ぜひチェックして、楽しみにしてくれると嬉しいです♪
 保健委員のみなさん、集計作業ありがとうございました！