

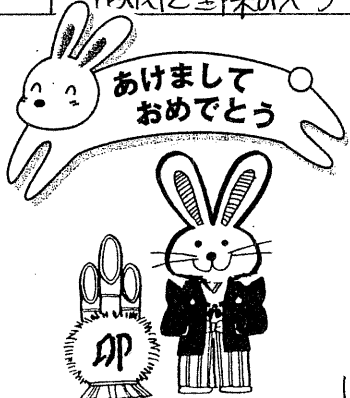
令和5年1月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え活力を高める		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小豆・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(1)薯類 大豆類	油脂類 種実類		
11水	七草ご飯 ひいき入り厚焼卵 紅白しろこ	豚肉 たまご 小豆	牛乳 ひいき	大根菜かぶ菜 ほうれん草 小松菜 落花生 白菜 人参	大根 かぶ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉	ごま 米油	826 30.2
12木	あしたばパスタ タンポポクッキー 花みかん	とり肉 ツナ缶 パスタ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	トホク 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン さとう スライスパン	米油	785 34.9
13金	ういろう米ご飯 糸寒天サラダ ポーク・ゼンザル フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 寒天 わかめ	人参	トホク 玉ねぎ しいたけ きゅうり みかん パスタ 黄桃缶	米 玄米 (雑穀) 米粉 さとう クッキー	米油 ごま油	890 26.9
16月	ちゃんこうどん しんじょうのり揚げ 紅白あんかけ	とり肉 小豆 かまぼこ 油揚げ とうもろこし	牛乳 しいたけ 寒天	人参 (ゆかり) あしたば 小松菜	ごぼう 白菜 えのき ねぎ	うどん さとう 米粉 小麦粉 白玉粉 黒砂糖	米油	834 36.7
17火	ごはん きんぴらごぼう とん汁 さばの煮つけ ほうれん草のおひたし	鯖 豚肉 おでん とうもろこし 油揚げ	牛乳	人参 大根菜 さば(ゆかり) ほうれん草	生姜 ねぎ 小豆 ごぼう ちりめん 大根 白菜	米 さとう 里いも こんにゃく	米油 ごま	871 35.1
18水	尾頭付き魚めし フルーツちゃんこ もみじ和え 湯葉のすまし汁	鯛 油揚げ とり肉 とうもろこし 湯葉	牛乳 昆布	人参 小松菜 大根菜	ごぼう 大根 ちりめん しいたけ (ゆかり) しいたけ ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま 米油	803 28.2
19木	もち麦ごはん 和風サラダ えびコロケ ちりめん汁 (いしご)	豚肉 えび とうもろこし おでん	牛乳 わかめ	人参 小松菜 水菜	玉ねぎ キャベツ ちりめん ちりめん ねぎ いしご	米 小麦 さとう 雑穀粉 小麦粉 パン粉 米粉	米油	815 31.2
20金	きんぴら 春菊ごま和え しいたけわかめ 魚の松風焼きのこあんかけ 花みかん	鯛 いしご 切り肉 とうもろこし 油揚げ おでん	牛乳 わかめ	人参 春菊	玉ねぎ ねぎ しいたけ めいし えのき 白菜 ちりめん みかん	米 小麦 (雑穀) 小麦粉 (雑穀) さとう 白玉粉	米油 ごま	783 34.1
23月	麦ごはん 生揚げと里いものみそ汁 たまご揚げおろし汁 ほうれん草のりしめし	鯛 とうもろこし 豚肉 おでん 生揚げ	牛乳 のり	人参 大根 ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 ちりめん ねぎ	米 麦 米粉 里いも	米油	818 40.0
24火	深川めし 肉じゃが(れいも) 春菊の卵汁	おでん 豚肉 とり肉 卵 とうもろこし	牛乳 昆布	人参 春菊	ごぼう かつお節 玉ねぎ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう 雑穀粉 小麦粉 こんにゃく	米油	801 37.7
25水	食パン(雑穀) カレースープ 魚の立田場 蒸しキャベツ	鯛 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ トホク 鱈 しいたけ レン 玉ねぎ	パン さとう 小麦粉 米粉 雑穀粉	米油	751 39.1
26木	黒大豆入りちらしずし 春菊のすまし汁 草もち	大豆 とり肉 とうもろこし 卵 小豆	牛乳 昆布	人参 春菊 小松菜 おもち	かぶごぼう しいたけ 小豆 ねぎ	米 さとう 上新粉 白玉粉	米油	773 29.5
27金	練馬沢庵ごはん おでん ごぼうサラダ	油揚げ 小麦粉 竹輪 揚げ物 生揚げ かつお節	牛乳 昆布	人参	沢庵 大根 ごぼう ちりめん キャベツ	米 麦 ちりめん 雑穀粉 さとう こんにゃく	米油 エゴマ油	802 29.9
30月	麦ごはん 紅白おでん汁 (いしご) 金目鯛の煮つけ 野菜のわかめ和え	鯛 とり肉 おでん とうもろこし	牛乳	人参 小松菜 大根菜	生姜 ちりめん ちりめん ごぼう 大根 ねぎ いしご	米 麦 さとう 里いも 白玉粉 こんにゃく	米油 ごま油	805 34.9
31火	オレンジラフ 豚肉と野菜のスープ ちりめんケーキ	とり肉 豚肉 おでん 卵	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 小松菜	おでん ホロホロ しいたけ かつお節 ちりめん きんぴら ちりめん	米 玄米 小麦粉 さとう	米油 マカロン	861 28.6

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。



生徒1人当たりの学校給食摂取基準

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g		
					A	B1	B2	C				
815	33.1	24.9	402	15.3	4.7	3.7	0.61	0.63	4.4	3.4	10.4	
国摂取基準	830	27~ 41.5	184~ 277	450	12.0	4.5	3.00	0.50	0.60	3.5	2.5	7.0

※食塩は、うじおでん汁・魚肉のり汁・煮汁・ソースやドレッシング等には使用せず、おでん汁・わかめ汁等を含みます。

13日(金)の給食は、アンケート結果による2年生のリクエスト給食です。