



1月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なほたらぎ			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
9	火	冬野菜のカレーライス ツナサラダ きんかん	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ツナ 牛乳	にんじん フロッコリー カブ にんにく しょうが セロリ 玉葱 カリフラワー キャベツ もやし きんかん	米 じゃがいも さとう 小麦粉 油 パター	821 26.0
10	水	鮭ちらし もやしの香味あえ 大豆と小魚の揚げ煮 かきたま汁	○	牛乳 高野豆腐 鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 昆布 のり じゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜 干しいたけ もやし にんにく しょうが 大根 ネギ	米 さとう でんぷん ごま 油	793 36.1
11	木	鶏おこわ 野菜の梅おかかあえ ★高根先生のお雑煮 白ごまプリン	○	牛乳 鶏肉 かつお節 かまぼこ 豆乳 小豆 生クリーム	にんじん 三つ葉 しめじ ごぼう 干しいたけ 大根 キャベツ 白菜 梅干し ししいたけ	米 もち米 さとう 白玉 里芋 油 ごま	843 28.8
12	金	ココア揚げパン 豆乳ドレッシングサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 調製豆乳 豚肉 大豆	カブ にんじん トマト キャベツ コーン セロリ 玉葱	パン さとう じゃがいも 小麦粉 油 パター	807 26.5
15	月	ピロシキサンド ニギス(小魚)の唐揚げ ポトフ	○	牛乳 豚肉 ニギス (小魚) ウィンナー	ニラ にんじん しょうが もやし 白菜 にんにく キャベツ 玉葱	パン 春雨 くず粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油	752 32.4
16	火	ゆかりごはん 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒り煮 白菜入り豚汁	○	牛乳 卵 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ ひじき	ゆかり粉 にんじん しょうが 玉葱 干しいたけ 大根 白菜 ネギ	米 押麦 じゃがいも さとう こんにゃく ごま 油	759 30.4
17	水	ピリ辛みそうどん 二色天ぷら(イカ・さつまいも) みかん	○	牛乳 鶏肉 みそ イカ	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 大根 干しいたけ ネギ みかん	うどん こんにゃく 小麦粉 さつまいも 油	869 29.6
18	木	里芋ごはん もやしの辛子あえ ★南部先生のお雑煮 おかしな目玉焼き	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 寒天 調理乳 生クリーム	さやいんげん にんじん 高菜漬 もやし にんにく しょうが ごぼう 干しいたけ 黄桃缶	米 里芋 油 白玉	800 26.8
19	金	豚とれんこんのご飯 ちくわぶ汁 ゆず入り茶碗蒸し	東京牛乳	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ かまぼこ 卵	にんじん カブ 三つ葉 れんこん しょうが 大根 ネギ 干しいたけ だけのこ ゆず	米 こんにゃく さとう じゃがいも ちくわぶ 油	770 33.1
22	月	チキンライス マカロニスープ アーモンドと紅茶のケーキ	○	牛乳 鶏肉 卵	ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	米 さとう マカロニ 小麦粉 パター アーモンド	823 26.2
23	火	ドライカレー カリフラワーのマリネ	○	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	にんじん ピーマン さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 レーズン カリフラワー コーン ピクルス	米 小麦粉 さとう じゃがいも パター 油	829 26.9
24	水	きびごはん 揚げサメのピリ辛ソース こんにゃくあえ おから団子汁	○	牛乳 モウカザメ 鶏肉 おから	にんじん しょうが にんにく ネギ もやし キャベツ 大根 白菜	米 きび でんぷん 小麦粉 さとう こんにゃく 白玉粉 油	788 28.8
25	木	ホットあんパン もち麦のサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳 小豆 ハム 鶏肉 調理乳 生クリーム	にんじん キャベツ 玉葱 コーン	パン さつまいも もち麦 さとう 小麦粉 じゃがいも マーガリン パター 油	794 27.2
26	金	ごはん フィッシュハンバーグ(トマトソース) もやしとベーコンのソテー ポテトスープ	○	牛乳 イワシ 豚肉 おから ベーコン 鶏肉	トマト バジル にんじん チンゲンサイ 小松菜 玉葱 にんにく もやし	米 パン粉 さとう じゃがいも 油	800 30.9
29	月	麦ごはん 鯖(サバ)のみそ煮 おひたし けんちん汁	○	牛乳 サバ みそ 油 揚げ 生揚げ	小松菜 にんじん しょうが ネギ キャベツ もやし 大根 白菜	米 押麦 さとう こんにゃく 里芋 油	755 32.6
30	火	★鯨(クジラ)生姜飯 くるみあえ みぞれ汁	○	牛乳 クジラ肉 豚肉 油揚げ 豆腐	小松菜 にんじん しょうが キャベツ なめこ ネギ 大根	米 押麦 小麦粉 だんぷん さとう ごま くるみ 油	786 26.7
31	水	しょうゆラーメン(うずら煮卵付き) フロッコリーのおかか炒め	○	牛乳 鶏肉 うずら卵	にんじん フロッコリー にんにく しょうが セロリ ネギ 白菜 もやし	中華麺 さとう じゃがいも 油 ごま	824 35.4

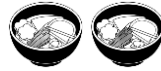
・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)
801kcal 29.7g	820kcal 25~40g



明けましておめでとうございます。本年も、おいしくて、楽しい給食を目指して給食室一同奮闘いたします。よろしくおねがいします！

開三中・先生のお雑煮特集



多くの方がお正月に食べているお雑煮ですが、その内容は千差万別です。開三中の先生達に、どんなお雑煮を食べているのか教えてもらいました。1月から、給食掲示板で紹介するのでぜひ見てくださいね。あなたと同じお雑煮を食べている先生がいるかもしれません。

さらに、その中から2人の先生のお雑煮を、給食で作ります！

※1/11(木)…高根先生(国語)のお雑煮が登場！

高根先生のお雑煮は、すまし汁に焼いた角餅が入ります。具には大根、にんじん、鶏肉、かまぼこ、里芋、しいたけ、ごぼうが入り、最後に三つ葉を飾ります。静岡県のお雑煮です。静岡県は、里芋が入っていることが特徴です。

※1/18(木)…南部先生(理科)のお雑煮が登場！

南部先生のお雑煮は、鶏ガラスープに焼いた角餅が入ります。具にはにんじん、鶏肉、椎茸、ごぼう、高野豆腐が入り、全て小さな短冊切りにそろえます。青森県南部地方のお雑煮です。青森県は鶏ガラスープを使うことや、高野豆腐が入るところが特徴です。

学校給食週間について

1/24～30は「学校給食週間」です。全国学校栄養士協議会が主催しており、全国の小中学校で取り組みがあります。目的は「学校給食の意義や役割を伝え、理解と関心を深めるための機会にすること」です。本校では1/30(火)に特別メニューとして、クジラ肉を使用した給食を出します。ご家庭で、給食のことが話題になる機会になればと思います。



リクエスト給食結果発表！

12月に全生徒、全職員にリクエスト給食のアンケートを実施しました。結果はご覧のようになりました。

1年生

- 1位：きなこ揚げパン (42票)
- 2位：練馬スパゲッティ (22票)
- 3位：スイートポテト (21票)
- 4位：みそラーメン (14票)
- 5位：抹茶プリン (13票)

2年生

- 1位：きなこ揚げパン (24票)
- 2位：抹茶プリン (20票)
- 3位：カルピスゼリー (21票)
- 4位：練馬スパゲッティ (18票)
- 5位：芋けんぴ (14票)
- 5位：きつねうどん (14票)

3年生

- 1位：抹茶プリン (28票)
- 2位：きなこ揚げパン (24票)
- 3位：練馬スパゲッティ (17票)
- 4位：ジャージャー麺 (16票)
- 5位：きつねうどん (14票)
- 5位：みそラーメン (14票)

大人

(職員室、給食室など)

- 1位：練馬スパゲッティ (7票)
- 2位：あんかけ焼きそば (4票)
- 2位：きなこ揚げパン (4票)
- 4位：パンパン (3票)
- 4位：ポークカレー (3票)

今年は芋系のデザートが人気で、スイートポテトと芋けんぴが初ランクインしました！1～5位の料理は、2月・3月の給食で登場します。また惜しくも上位には上がらなかった6位以降の料理も、今月の給食にいくつか採用しています。あなたのリクエストした料理はあるかな？探してみてくださいね。

給食食材の
主な産地
(12月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
大豆…富山、北海道
キムチ…長野
豚肉、卵…群馬
鶏肉…宮崎

カジキ…静岡
にんじん…千葉
じゃがいも、玉葱…北海
小松菜…東京
マッシュルーム、ネギ…茨城

にんにく…青森
キャベツ…愛知
※大根…練馬区