



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 | 材料名と主なはたらき | | | 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> | |
| 8 | 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 | にんじん フロccoli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 ガラマサラ カレー粉 | 813 25.7 |
| 9 | 水 | 鮭ちらし もやしの香味あえ 大豆と小魚の揚げ煮 沢煮椀 | ○ | 牛乳 高野豆腐 鮭 油揚げ 大豆 豚肉 昆布 のり じゃこ | にんじん さやいんげん 小松菜 三つ葉 干しい だけ もやし にんにく しょうが 大根 え のきだけ たけのこ | 米 さとう でんぷん ごま 油 | 751 33.4 |
| 10 | 木 | ココア揚げパン 豆乳スパサラダ ポークビーンズ | ○ | 牛乳 調製豆乳 豚肉 大豆 | 小松菜 にんじん ト マト キャベツ コー ン セロリ 玉葱 | パン スパゲッティ さとう じゃがいも 小麦粉 油 パター | 839 27.4 |
| 11 | 金 | 鶏おこわ 野菜の梅おかかあえ ★白玉ぜんざい | ○ | 牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 小豆 | にんじん さやいんげん しめじ 干しいだけ 大根 キャベツ 白菜 梅干し | 米 もち米 さとう 白玉 油 | 821 26.4 |
| 15 | 火 | ゆかりごはん 伊達巻き風卵焼き (はんぺん入り) ひじきと大豆の炒り煮 里芋のみそ汁 | ○ | 牛乳 卵 豆腐 はん ぺん 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき わかめ | ゆかり粉 にんじん ね ぎ 玉葱 小松菜 | 米 押麦 さとう こ んにやく 里芋 油 | 763 31.8 |
| 16 | 水 | 衣笠うどん (卵とじうどん) 二色天ぷら (キス・さつまいも) みかん | ○ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 キス | にんじん しょうが 玉 葱 ねぎ みかん | うどん でんぷん 小 麦粉 さつまいも 油 | 891 33.3 |
| 17 | 木 | 里芋ごはん 小松菜のアーモンドあえ ★宮下先生のお雑煮 アセロラ寒天 | ○ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 寒天 | さやいんげん 小松菜 にんじん 三つ葉 キャ ベツ ゆず アセロラ ジュース | 米 里芋 さとう 白 玉 油 アーモンド | 769 27.2 |
| 18 | 金 | キムチチャーハン カリカリワントンサラダ わかめスープ | ○ | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 わかめ | にんじん 玉葱 ねぎ キムチ キャベツ もやし えのきだけ | 米 さとう でんぷん ごま 油 ワントン皮 じゃがいも | 752 26.6 |
| 21 | 月 | 麦ごはん 鯖 (サバ) のカレー揚げ みそドレサラダ 鶏ごぼう汁 | ○ | 牛乳 サバ みそ 鶏 肉 生揚げ | にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼ う 大根 ねぎ | 米 押麦 でんぷん 小麦粉 さとう ちく わぶ こんにやく 油 カレー粉 | 850 34.4 |
| 22 | 火 | スパイシーピラフ フライドポテト カブのクリームスープ | ○ | 牛乳 鶏肉 調理乳 生クリーム | にんじん ピーマン パ セリ 玉葱 マッシュ ルーム カブ セロリ コーン | 米 じゃがいも 油 カレー粉 | 805 25.9 |
| 23 | 水 | あんかけ焼きそば (うすら卵、イカ入り) じゃがいもの中華炒め キャロットオレンジゼリー | ○ | 牛乳 豚肉 イカ う すら卵 | にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく た けのこ もやし 玉葱 キャベツ オレンジ ジュース | 中華麺 でんぷん じゃがいも さとう 油 | 823 35 |
| 24 | 木 | ごはん のりの佃煮 ししゃものごま焼き 野菜炒め 白菜入り豚汁 | ○ | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ のり ししゃも | にんじん ピーマン ねぎ にんにく 玉葱 もやし 大 根 白菜 | 米 さとう こんにやく ごま 油 | 774 37.8 |
| 25 | 金 | ピザトースト にんじんドレッシングサラダ ポトフ みかん | ○ | 牛乳 ベーコン 大豆 ハム 豚肉 ウィン ナー チーズ | トマト ピーマン にん じん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャバ ツ もやし コーン み かん | パン さとう じゃが いも 油 | 757 34.1 |
| 28 | 月 | ★鯨 (クジラ) 生姜飯 ブロッコリーのおかかあえ みぞれ汁 | ○ | 牛乳 クジラ かつお 節 豚肉 豆腐 | ブロッコリー にんじん 小松菜 しょうが なめ こ ねぎ 大根 | 米 押麦 小麦粉 で んぷん さとう じゃ がいも 油 | 782 26.8 |
| 29 | 火 | ごはん アジの開き からしあえ 根菜のごま汁 | ○ | 牛乳 アジ 鶏肉 生 揚げ | にんじん もやし キャ ベツ ごぼう 大根 れ んこん ねぎ | 米 さとう こんにやく 油 ごま | 780 36.1 |
| 30 | 水 | チキンライス にんじんチーズオムレツ ビーンズスープ | ○ | 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 いんげん豆 生クリー ム チーズ | ピーマン にんじん 小 松菜 玉葱 マッシュ ルーム コーン えのき だけ セロリ | 米 さとう じゃがい も 油 | 805 33.3 |
| 31 | 木 | ジャージャー麺 ガーリックじゃがバター みかん | ○ | 牛乳 豚肉 みそ | にんじん もやし きゅ うり しょうが 干しい だけ たけのこ ねぎ 玉葱 にんにく コーン みかん | 中華麺 さとう でん ぷん じゃがいも 油 バター トウパンジャン | 849 33.8 |
| <p>・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。</p> | | | | | | <p>今月の平均 801kcal 31.1g</p> | <p>学校給食摂取基準 (12~14歳) 830kcal 27~42g</p> |

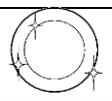
鏡開き



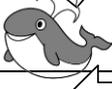
先生のお雑煮が登場!



全クラス残食調査



給食週間
特別メニュー



1年1組女子 連合ダンス発表会





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尽力いたします。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。

さらに、その中からこの先生のお雑煮を、給食で作ります！



★1/17(木)…宮下先生(社会)のお雑煮が登場！

宮下先生のお雑煮は、かつお節と昆布の合わせ出汁に、にんじん、鶏肉、かまぼこ、小松菜、三つ葉、ゆずが入ります。関東風のお雑煮なので、「わが家と似ている！」と思う人も多いはずです。

お雑煮にはこんな種類があります。

みそベース または すまし汁ベース

鶏肉が入る または 魚が入る または 野菜しか入らない

角もち または 丸もち または 豆入りもち または あんこ入りもち または もちなし!

1月から給食掲示板で、開三中の先生達のお雑煮を紹介します。びっくりするようなお雑煮や、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よ。

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んでいます。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1/28(月)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れば、と思います。



年末年始の食生活について考えよう

冬休みは短い日数ですが、行事も立て込みやることも多い時期です。食生活について、少し準備しておきましょう。

クリスマス♪ ローストチキンやケーキが定番です。これで十分たんぱく質はとれますから、野菜を積極的にとるようにしましょう。サラダや野菜たっぷりのスープも欠かさず食べましょう。ケーキの食べ過ぎでニキビが心配な人は、みかんなどくだものも食べましょう。

年末～大晦日♪ 気合いを入れて大掃除する人は、朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから動き始めましょう。途中おなかがすくようなら、食事時間まで待たずにおにぎりなどもつまみます。大晦日といえば年越しそばですが、エビや野菜の天ぷらもつけるとバランスも完璧です。

年明け♪ おせちは塩分が強いものも多いので、なますなど塩をあまり使っていない料理を間にはさみながら食べるとよいでしょう。お茶もしっかり飲んで、水分不足にならないようにしましょう。またカルシウムをしっかりとるために、田作りや昆布巻きを食べましょう。おせちを食べない人はヨーグルトなど乳製品をとりましょう。

大人の方は…♪ 楽しいお酒の席が多い季節です。大いに楽しみながら、最後の一杯はお茶に変えるなど、毎回ほんの少しずつ控えてみては。回数を重ねるとこの一杯が大きな差になります。

給食食材の
主な産地
(12月使用分)

米…秋田県産「萌えみのり」
うずら卵…愛知、群馬
大豆、玉葱…北海道
鶏肉…宮崎
豚肉…茨城
卵、きゅうり…群馬

ニギス(小魚)…島根
モウカサメ…宮城
にんじん、ねぎ…千葉
しめじ…長野
大根…神奈川、**練馬区!**
じゃがいも…長崎

さやいんげん…沖縄
ラフランス…山形
カリフラワー…熊本
小松菜…埼玉
セロリ…静岡
にんにく…青森