



令和2年度1月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー 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>	
7 木	牛乳 七草ご飯 ぶりの幽庵焼き 鶏ごぼう汁 七草	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶり とり肉 厚揚げ	大根(葉) かぶ(葉) せり 生姜 ゆず にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 ごま油 砂糖 油 こんにゃく	752 36.5
8 金	牛乳 ピリ辛みそうどん 磯香和え あんこもち 鏡開き(1/11)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 のり 小豆	生姜 たまねぎ にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	うどん ごま油 油 白玉団子 砂糖	813 34.1
12 火	牛乳 ビーフカレーライス イタリアンサラダ 食育推進事業 <和牛肉>	牛肉 牛乳	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり さやいんげん 赤ピーマン コーン	米 油 じゃが芋 マーガリン 米粉 砂糖	867 24.1
13 水	牛乳 ご飯 豚と生揚げの中華炒め ごぼうと豆のチップス 花みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆	にんにく にんじん たまねぎ もやし 小松菜 ごぼう みかん	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油	875 29.2
14 木	牛乳 ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 豚しゃぶサラダ	牛乳 鶏もも 脱脂粉乳 チーズ クリーム 豚肉 みそ	にんにく パセリ粉 たまねぎ 白菜 にんじん しめじ キャベツ きゅうり	食パン マーガリン バター 油 じゃが芋 米粉 ごま油 砂糖	758 32.1
15 金	牛乳 ご飯 サワラの甘味噌焼き 白菜のポン酢和え せんべい汁 郷土料理 <青森県>	牛乳 さわら みそ 油揚げ 鶏もも	白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 油 こんにゃく 南部せんべい	776 33.1
18 月	牛乳 きびご飯 しそ入りつくね わかめの和え物 かぶとえのきのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき おから わかめ 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ れんこん ねぎ しそ きゅうり もやし キャベツ かぶ えのきたけ	米 きび 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	753 31.3
19 火	牛乳 ツナサンド ポトフ ひよこ豆サラダ	まぐろ 牛乳 豚肉 ベーコン ウィナー ひよこ豆	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	ミルクパン 油 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 砂糖	802 30.8
20 水	牛乳 ご飯 ごぼういり厚焼き卵 ひじきと大豆の炒め煮 なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ひじき 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん 大根 なめこ	米 油 砂糖 こんにゃく	768 31.1
21 木	牛乳 ご飯 酢豚 春雨スープ はっさく	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ はっさく	米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 春雨 ごま油	798 26.8
22 金	牛乳 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ もやしの香味あえ けんちん汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり 油揚げ 厚揚げ	もやし 小松菜 にんにく 生姜 にんじん 大根 ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	788 32.8
25 月	<u><タイムスリップ給食～明治22年～></u> 牛乳 じゃこ菜めし サケの塩焼き 切干大根の含め煮 根菜のごま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 油揚げ 鶏もも 厚揚げ	切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 油 こんにゃく 砂糖 白ごま 白すりごま	762 39.1
26 火	<u><タイムスリップ給食～大正12年頃～></u> 牛乳 鶏おこわ すいとん汁 みかん	鶏もも 牛乳	しめじ ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ みかん	米 もち米 油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 小麦粉	761 26.7
27 水	<u><タイムスリップ給食～昭和27年頃～></u> 牛乳 コッパン(イチゴジャム) くじらの竜田揚げ トマトシチュー	牛乳 くじら肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマトビューレ トマト缶	ミルクパン いちごジャム 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 米粉 マーガリン	772 38.6
28 木	<u><タイムスリップ給食～昭和30年頃～></u> 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビューレ キャベツ きゅうり コーン パセリ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	868 34
29 金	<u><食育推進事業 和牛肉></u> 牛乳 牛焼き肉丼 わかめスープ りんご	牛肉 牛乳 鶏むね 豆腐 わかめ	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ たら 生姜 にんにく ねぎ りんご	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	889 27.1

全国学校給食週間

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



できているかな？正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます

- ① 鼻と口の両方をしっかり覆う。
- ② ゴムやひもを耳にかける。
- ③ 隙間がないように鼻まで覆う。

外し方 外した後は手を洗います

- マスクの表面に触らずにゴムやひもをつまんで外します。
- 鼻が出ています 口と鼻が出ています
- 鼻と口を覆うことが大切です。

今月の平均

エネルギー：800 kcal

たんぱく質：31.7 g