
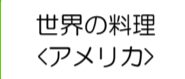
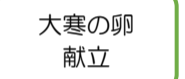
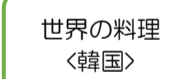




令和3年度1月 予定献立表

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>	
11 火	牛乳 七草ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁 	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 おから みそ 塩昆布 豆腐 なた	大根 かぶ せり 玉葱 人参 干しいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 白玉粉 里芋	764 32.9
12 水	牛乳 冬野菜のカレーライス 鶏肉入りさっぱりサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	にんにく しょうが セロリー 玉葱 人参 カリフラワー みかん ブロッコリー かぶ きゅうり もやし	米 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 米粉	770 27.4
13 木	牛乳 ご飯 ししゃものみりん焼き わかめの和え物 根菜のごま汁	牛乳 ししゃも わかめ 鶏肉 生揚げ	きゅうり もやし キャベツ ごぼう 人参 大根 れんこん ねぎ	米 きび ごま油 ごま こんにゃく	733 34.1
14 金	牛乳 ご飯 肉豆腐 野菜のみそ和え	牛乳 豆腐 あずき 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉葱 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 ごま油 油	708 30.5
17 月	牛乳 ホイコーロー丼 もやしスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	にんにく しょうが 人参 ねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン 玉葱 小松菜 りんご もやし	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	740 30.3
18 火	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 白菜のぼん酢和え けんちん汁	牛乳 さば みそ 昆布 油揚げ 生揚げ	しょうが ねぎ 白菜 人参 小松菜 ゆず 大根	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	722 32.7
19 水	牛乳 スロッピージョー クラムチャウダー キャベツとコーンのソテー 	牛乳 豚肉 レンズ豆 あさり 生クリーム	にんにく 玉葱 トマト水煮 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 コーン ピーマン	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	732 29.7
20 木	牛乳 ゆかりご飯 厚焼玉子 もやしの香味あえ 豚汁 	牛乳 卵 油揚げ 豚肉 生揚げ	しょうが 人参 玉葱 干しいたけ もやし 小松菜 にんにく 大根 ねぎ ゆかり粉	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 こんにゃく	767 34.9
21 金	牛乳 ピリ辛みそうどん 2色天ぷら キャロットオレンジゼリー	牛乳 豆乳 豚肉 みそ ちくわ あおのり 寒天	しょうが 玉葱 人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ 大根 オレンジジュース	うどん ラー油 小麦粉 油 黒糖 こんにゃく	755 24.3
24 月	<u><タイムスリップ給食～明治22年～></u> 牛乳 ご飯 サケの塩焼き 切干大根の炒め煮 すいとん汁	牛乳 さけ 油揚げ さつまあげ 鶏肉	切干大根 人参 さやいんげん 大根 ねぎ	米 砂糖 油 じゃがいも 白玉粉 小麦粉	789 37.5
25 火	<u><タイムスリップ給食～大正12年頃～></u> 牛乳 鶏おこわ 貝だくさんみそ汁 花みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 生揚げ 油揚げ	しめじ ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 大根 ねぎ みかん 小松菜	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	726 30.6
26 水	<u><タイムスリップ給食～昭和25年頃～></u> 牛乳 コッペパン(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 豚肉	にんにく しょうが 玉葱 セロリー トマト水煮 人参	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも いちごジャム 小麦粉 でん粉 米粉 マーガリン	788 39.6
27 木	牛乳 ブルコギ丼 大根のピリ辛炒め トックスープ 	牛乳 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 もやし しょうが りんご 大根 きゅうり たけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 ほうれん草	米 しらたき ごま油 砂糖 ごま でん粉 トック 油	757 25.1
28 金	<u><練馬たくあん献立></u> 牛乳 キムタクご飯 れんこんシュウマイ のっぺい汁	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	白菜キムチ たくあん 玉葱 れんこん しょうが 人参 大根 ねぎ	米 油 シュウマイの皮 でん粉 こんにゃく ごま 里芋 ごま油	727 28.5
31 月	牛乳 豚肉チャーハン 手作りジャンボ餃子 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ねぎ 玉葱 人参 干しいたけ キャベツ 玉葱 ねぎ しょうが にんにく 白菜 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 餃子の皮	800 32.1

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。

今月の平均
エネルギー： 752 kcal
たんぱく質： 31.3 g



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。

大事なポイント 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。