

[1月の献立表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄養素				
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
7 金	冬季休業日終わり											
8 土	飲用牛乳 古代米のご飯 牛肉入りすき焼き風煮 りんごきんとん	牛もも肉 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜 セリ	白菜 えのきたけ かぶ ねぎ りんご缶	精白米 黒米 しらたき 油麩 三温糖 さつまい も グラニュー糖	ひまわり油	755	13.8	24.2	2.0	
11 火	飲用牛乳 豚井 白玉雑煮 はちみつキャロットゼリー	豚もも肉 鶏もも肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ たけの こ 大根 オレンジジュ ース	精白米 米粒麦 三温 糖 しらたき 里いも 冷 凍白玉団子 上白糖 はちみつ		782	15.8	19.6	3.0	
12 水	飲用牛乳 みそ煮込みうどん(愛知県) 揚げじゃがいものみたらし和え	鶏もも肉 かまぼこ ハ 丁みそ 赤みそ 厚揚げ うずら卵 ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう ねぎ	うどん こんにやく 里い も じゃがいも かたくり 粉 三温糖	揚げ油(米油)	739	15.6	25.7	2.2	
13 木	飲用牛乳 ルーローハン 白菜と春雨のスープ	モウカサメ 豚ロース肉 レンズ豆 絹ごし豆腐	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまね ぎ 干し椎茸 白菜	精白米 米粒麦 上白 糖 じゃがいも 緑豆春 雨 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	714	16.6	23.9	2.9	
14 金	飲用牛乳 あずきご飯 パリパリそうめんサラダ いも煮(山形県) くだもの(いちご)	小豆 豚ばら肉 豚もも 肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	キャベツ ホルモン缶 に んにく ねぎ 大根 しめ じ いちご	精白米 そうめん 三温 糖 里いも こんにやく	黒炒りごま 揚げ油(米 油) ごま油	742	13.7	27.9	2.3	
17 月	飲用牛乳 ビビンバ トック(韓国もち)入りスープ くだもの(みかん)	豚ひき肉 赤みそ 油揚 げ 豚もも肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 切干し 大根 ぜんまい(水煮) 干し椎茸 たまねぎ た けのこ 大根 みかん	精白米 米粒麦 上白 糖 トックスライス	ひまわり油 白すりごま ごま油	802	14.5	28.2	3.3	
18 火	飲用牛乳 コッペパン(いちごジャム付き) くじらの竜田揚げ ポイルキャベツ カレーポトフ	くじら肉 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん ブロccoli	生姜 にんにく キャベ ツ たまねぎ	コッペパン いちごジャ ム かたくり粉 じゃがい も	揚げ油(米油) ひまわ り油	732	21.3	27.8	3.7	
19 水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 めだいハンバーグ 筑前煮(福岡県)	鶏むねひき肉 めだいミ ンチ 鶏もも肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 生姜 キャベ ツ れんこん 干し椎茸 ごぼう	精白米 発芽玄米 乾 燥パン粉 かたくり粉 こんにやく 里いも 三温 糖	ひまわり油	710	15.5	20.4	2.7	
20 木	飲用牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きししゃもの食べ比べ 白花豆の和風シチュー	粉かつお 豚もも肉 白 いんげん豆 鶏もも肉 白みそ	飲用牛乳 ししゃも 本ししゃも 調 理用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 セロリー たまねぎ かぶ	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく 薄力粉	ひまわり油 マーガリン	747	16.8	27.6	2.7	
21 金	飲用牛乳 ビーンズドライカレー 手作り福神漬け じゃがいもとベーコンのスープ	豚ひき肉 大豆 いんげ ん豆 レンズ豆 ベーコ ン	飲用牛乳	にんじん ダイオウ缶 小松菜	生姜 にんにく たまね ぎ 大根 きゅうり れん こん	精白米 きび砂糖 じゃ がいも	マーガリン ひまわり油 白炒りごま	764	15.0	27.1	3.1	
24 月	飲用牛乳 豚キムチ丼 太平燕(タイビーエン)(熊本) フルーツのはちみつ和え	豚もも肉 えび いか な ると うずら卵	飲用牛乳	にんじん なら チンゲン サイ	生姜 にんにく たまね ぎ 白菜 干し椎茸 ね ぎ キムチ 黄桃缶 りん ご缶 みかん缶 レモン 果汁	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉 緑豆春 雨 上白糖 はちみつ	ひまわり油 ごま油 白 炒りごま	765	14.9	23.3	3.5	
25 火	飲用牛乳 かつおバーガー ミネストローネ	かつお 鶏卵 鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳	水菜 にんじん ダイオウ 缶 パセリ	キャベツ にんにく 生 姜 セロリー たまねぎ	無塩パン 三温糖 薄力 粉 生パン粉 乾燥パン 粉 じゃがいも リボンマ カロニ	揚げ油(米油) ひまわ り油	744	21.9	26.4	3.0	
26 水	★練馬大根のたくあんを使用 飲用牛乳 こうしめし(高知県) 鶏の照り焼き ごまみそ汁	かまぼこ 鶏もも肉 白 みそ 豆みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 刻みの り	にんじん 小松菜	練馬本干ぬか漬けたく あん 生姜 たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	精白米 発芽玄米 上 白糖 こんにやく じゃが いも 緑豆春雨	白炒りごま	715	18.4	26.1	3.0	
27 木	飲用牛乳 深川飯(東京都) 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	あさり 白みそ 鶏もも 肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 春菊 にんじ ん	生姜 白菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 三温 糖 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 白すりごま	736	16.8	27.5	3.1	
28 金	飲用牛乳 キャロットライス 手作りソーセージ ハンガリアンシチュー	豚ひき肉 豚あらびき肉 鶏卵 豚もも肉 レンズ 豆	飲用牛乳	にんじん ダイオウ缶 ト マトピューレ パセリ	たまねぎ	精白米 三温糖 じゃが いも 薄力粉	ラード ひまわり油 マー ガリン	773	15.8	29.9	2.3	
31 月	飲用牛乳 たっぷり野菜の豆乳タンメン さつまいものきんぴら	豚ロース肉 うずら卵 豆乳 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ しめじ たまねぎ キャベツ れ んこん	中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 ひまわり油 揚 げ油(米油) 白炒りご ま	816	16.6	27.4	3.4	

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	752	16.4	25.8	2.9	354	106	3.5	250	0.40	0.49	20	7.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

