

[1月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	おもな食品とはたらき						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					
9月	成人の日											
10日 火	飲用牛乳 ご飯 すき焼き風煮 りんごきんとん	牛もも肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜 せり	白菜 えのきたけ かぶ ねぎ りんご缶	精白米 しらたき 三 温糖 さつまいも グ ラニュー糖	ひまわり油	750	12.6	26.4	1.6	
11日 水	飲用牛乳 古代米のご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 鶏もも肉 油 揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 レモン 果汁	精白米 黒米 三温 糖 里いも 白玉団 子		767	17.1	28.3	2.8	
12日 木	飲用牛乳 魯肉飯(ルーローハン) 白菜と春雨のスープ ぶどうゼリー	モウカサメ 豚ロー ス肉 レンズ豆 絹ご し豆腐 ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	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 ぶどうジュース	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	762	15.8	22.7	2.9	
13日 金	飲用牛乳 セサミコッペパン フリッタータ(イタリア風オム レツ) ミネストローネ	鶏卵 オイルツナ 鶏 もも肉 レンズ豆	飲用牛乳 生クリーム ピザ チーズ	赤ピーマン 青ピー マン にんじん ダイ ストマト缶 ほうれん 草	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく 生 姜 セロリー キャベ ツ	セサミパン じゃが いも ABCマカロニ	オリーブ油 ひまわ り油	704	18.6	40.5	3.1	
14日 土	飲用牛乳 あずきご飯 野菜のおかか炒め 肉じゃが	小豆 豚ばら肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 干し椎茸 グリン ピース	精白米 じゃがいも しらたき 上白糖	黒炒りごま ひまわ り油	716	12.2	26.3	2.7	
16日 月	飲用牛乳 あんかけ焼きそば みそごぼうチップス	豚かた肉 いか む きえび 高野豆腐 白いんげんペースト 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけ のこ たまねぎ 白菜 干し椎茸 きくらげ ごぼう	おし中華めん 三温 糖 かたくり粉	ごま油 ひまわり油 揚げ油(米油) 白 炒りごま	705	17.4	24.8	3.3	
17日 火	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 豚汁	粉かつお 豚もも 豚ばら肉 絹ごし豆 腐 白みそ 赤みそ 豚汁	飲用牛乳 からふとししゃも し しゃも カットわかめ	にんじん	ごぼう 生姜 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 三 温糖 こんにやく じゃがいも	ひまわり油	718	16.9	30.3	2.9	
18日 水	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 沢庵 生姜 たまね ぎ キャベツ 緑豆も やし 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	704	18.5	26.5	3.0	
19日 木	飲用牛乳 キャロットライス 手作りソーセージ クラムチャウダー	豚ひき肉 豚ひき肉 (粗挽き) 鶏卵 あ さり	飲用牛乳 調理用牛乳 生ク リーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	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	768	14.2	33.3	2.5	
20日 金	飲用牛乳 ビーンズドライカレー 手作り福神漬け くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆 い んげん豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ダイストマ ト缶	生姜 にんにく たま ねぎ 大根 きゅうり れんこん りんご	精白米 発芽玄米 きび砂糖	マーガリン ひまわり 油 白炒りごま	742	14.7	24.7	1.8	
23日 月	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 八丁みそ 赤みそ 厚揚げ うずら卵 大豆	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 じゃがいも かたくり 粉 三温糖	揚げ油(米油)	724	15.6	26.4	2.2	
24日 火	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 とびうおハンバーグ 筑前煮(福岡県)	とびうおミンチ 鶏ひ き肉 高野豆腐 鶏 もも肉 厚揚げ	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 こんに やく 里いも 三温 糖	ひまわり油	717	16.7	21.5	2.6	
25日 水	【練馬区産にんじん一斉給食】 東京牛乳 麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ キャロット豆乳ポタージュ	豚ひき肉 ベーコン 白いんげんペースト 豆乳	東京牛乳	にんじん(練馬区 産) パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	精白米 米粒麦 生 パン粉 薄力粉 乾 燥パン粉 米粉	マヨネーズ 揚げ油 (米油) ひまわり油	865	13.0	29.9	2.5	
26日 木	飲用牛乳 麦ご飯 春菊のごま和え じぶ煮(石川県)	オイルツナ 白みそ 鶏もも肉	飲用牛乳	春菊 にんじん 小 松菜	白菜 干し椎茸 た けのこ 大根	精白米 米粒麦 三 温糖 薄力粉 麩 上白糖	白すりごま	704	15.2	24.8	1.9	
27日 金	飲用牛乳 豚キムチ丼 太平燕(タイピーエン)(熊 本) くだもの(みかん)	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 み かん	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 緑 豆春雨	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	714	15.2	23.2	2.6	
30日 月	飲用牛乳 ピビンバ トック入りスープ はちみつキャロットゼリー	豚ひき肉 赤みそ 油揚げ 豚もも肉 鶏卵 粉ゼラチン	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒 天	にんじん ほうれん 草	にんにく 生姜 切 干大根 ぜんまい 干し椎茸 たまねぎ 大根 レゾジュース	精白米 米粒麦 上 白糖 トック(韓国も ち) はちみつ	ひまわり油 白すり ごま ごま油	795	14.6	28.3	3.1	
31日 火	飲用牛乳 コッペパン(いちごジャム) 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 ブロッコ リー	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	701	22.1	28.9	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17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	739	15.8	27.5	2.6	352	102	3.2	250	0.34	0.46	17	7.0
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	+20	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

