

# ❀ 1月の献立 ❀

平成26年度  
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
8 (木)	○	★豚キムチ丼 わかめスープ ★カルピスゼリー	豚肉 ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天 カルピス	米 押麦 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油 ごま	人参 にんにく しょうが 玉葱 白菜キムチ ねぎ えのき	855 Kcal 28.3 g
9 (金)	○	しょうがご飯 ★豚汁 ぶりの照り焼き 小松菜のみぞれ和え	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 ぶり かつお節 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉 米ぬか油	人参 小松菜 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	857 Kcal 36.0 g
13 (火)	○	高野豆腐のそぼろ丼 イナムドゥチ 野菜の甘酢 果物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理 沖縄県</span>	鶏肉 高野豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにやく 米ぬか油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 大根 白菜 きゅうり みかん	822 Kcal 34.5 g
14 (水)	○	ご飯 すいとん さばの味噌煮 わさび和え	豚肉 さば みそ 牛乳	米 小麦粉 白玉粉 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ しょうが ねぎ もやし	819 Kcal 34.8 g
15 (木)	○	★ココア揚げパン ★肉団子スープ イタリアンサラダ	豚肉 卵 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	ミルクパン 砂糖 片栗粉 マロニー ココア ごま油 米ぬか油	人参 にら 赤ピーマン ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱	802 Kcal 29.5 g
16 (金)	○	麦ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 中華風コーンスープ 果物	鶏肉 みそ うずら卵 ハム 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく だけのご キャベツ ねぎ 玉葱 干し椎茸 コーン缶 しょうが みかん	842 Kcal 28.1 g
19 (月)	○	ご飯 あんかけ汁 さわらのくろみ味噌焼き すき昆布の煮付け <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日 献立</span>	豚肉 豆腐 さわら みそ さつま揚げ 牛乳 昆布	米 こんにやく じゃがいも 片栗粉 砂糖 くるみ 米ぬか油	人参 小松菜 干し椎茸 もやし しょうが	795 Kcal 33.3 g
20 (火)	○	きなこトースト コーンシチュー わかめサラダ 果物	きな粉 豚肉 牛乳 チーズ わかめ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 米ぬか油 ごま油	人参 さやいんげん にんにく 玉葱 コーン缶 大根 きゅうり キャベツ りんご	825 Kcal 26.9 g
21 (水)	○	ご飯 チンゲン菜のスープ 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	チンゲン菜 人参 小松菜 玉葱 えのき にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ	801 Kcal 30.6 g
22 (木)	○	さつまいもご飯 肉豆腐 ごま酢和え 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 さつまいも しらたき 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 玉葱 しめじ もやし みかん	754 Kcal 27.1 g
23 (金)	○	★味噌野菜ラーメン うずら煮卵 ★華風きゅうり お菓子な目玉焼き	豚肉 みそ うずら卵 牛乳 寒天 牛乳	中華麺 砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 にら しょうが にんにく もやし 白菜 コーン缶 ねぎ きゅうり もも缶	793 Kcal 31.2 g
26 (月)	○	ご飯 ★肉じゃが さけの塩焼き お浸し <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">全国学校給食週間 明治22年日本で最初の給食</span>	豚肉 さけ かつお節 牛乳	米 しらたき じゃがいも 砂糖 米ぬか油	さやいんげん 人参 小松菜 玉葱 キャベツ	801 Kcal 34.8 g
27 (火)	○	コッパン ふわふわ卵スープ くじらのマリアソース フレンチサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">昭和30年代の給食</span>	ベーコン 鶏肉 卵 くじら肉 牛乳 チーズ	コッパン パン粉 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり コーン缶	762 Kcal 37.7 g
28 (水)	○	深川飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 塩和え <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理 東京都</span>	あさり 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのご 玉葱 白菜 もやし	819 Kcal 29.8 g
29 (木)	○	パエリア ミネストローネ トルティージャ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理 スペイン</span>	鶏肉 えびいかに ベーコン レンズ豆 ウィンナー 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米ぬか油 バ ター オリブ油	青ピーマン 赤パプリカ 人参 トマト缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ	820 Kcal 31.7 g
30 (金)	○	ご飯 じゃがいもの味噌汁 トピウオハンバーグ ごま和え <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">東京の食材 トピウオ</span>	油揚げ みそ とびうお 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 人参 白菜 えのき しょうが にんにく 玉葱 大根 キャベツ もやし	771 Kcal 31.3 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ お好み献立アンケートで、皆さんからのリクエストが多かったメニューを1,2,3月に実施します(★印)。

## ♪ 食育の日献立 ♪

(19日が休日の場合は、次の給食日になります)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。



## 【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	809	31.6	25.2	395	3.3	270	0.54	0.67	42	5.7	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

給食だよりに続く