

# ❀ 1月の献立 ❀

平成27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 (金)	○	★キムチ炒飯 わかめスープ ジャンボシューマイ	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 ごま ごま油	人参 青ピーマン 白菜キムチ えのき 玉葱 しょうが ねぎ	795 Kcal 29.4 g
12 (火)	○	ご飯 ★豚汁 ぶりの照り焼き ごま酢和え	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ぶり 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが もやし	808 Kcal 34.3 g
13 (水)	○	★きなこ揚げパン 肉団子スープ イタリアンサラダ	きな粉 豚肉 たまご 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	ミルクパン 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油 米ぬか油	人参 なら パプリカ ねぎ しょうが 干椎茸 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱	815 Kcal 31.7 g
14 (木)	○	ご飯 ★肉じゃが ししゃもの天ぷら 塩昆布和え	豚肉 たまご 牛乳 ししゃも 塩昆布	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ	827 Kcal 27.9 g
15 (金)	○	麦ご飯 ★ポークカレー わかめサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	人参 しょうが にんにく セロリー りんご 大根 きゅうり キャベツ 玉葱 みかん	889 Kcal 26.5 g
18 (月)	○	★ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 白ゴマプリン	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 アガー クリーム	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜 もやし きゅうり にんにく しょうが だけのご 干椎茸 玉葱 ねぎ セロリー えのき	845 Kcal 32.9 g
19 (火)	○	ご飯 みぞれ汁 さばのくるみみそ焼き すき昆布の煮付け	豚肉 さば みそ 油揚げ 牛乳 すき昆布	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 くるみ 米ぬか油	小松菜 人参 えのき 大根 しょうが	756 Kcal 30.3 g
20 (水)	○	さつまいもご飯 肉豆腐 甘みそ和え	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも しらたき 砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 玉葱 しめじ キャベツ	770 Kcal 26.2 g
21 (木)	○	ハニートースト クリームシチュー フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 クリーム	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター マーガリン 米ぬか油	人参 フロccoli 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	798 Kcal 24.6 g
22 (金)	○	ご飯 きのこの卵とじ汁 ★鶏肉のピリ辛焼き 磯和え	鶏肉 たまご 牛乳 のり	米 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 しめじ 干椎茸 えのき ねぎ にんにく しょうが キャベツ	742 Kcal 32.1 g
25 (月)	○	ご飯 すいとん 鮭のごまみそ焼き お浸し	豚肉 鮭 みそ かつお節 牛乳	米 小麦粉 白玉粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 干椎茸 大根 キャベツ しょうが ねぎ	761 Kcal 34.4 g
26 (火)	○	コッペパン ふわふわ卵スープ くじらのマリアナソース コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉 たまご くじら肉 牛乳 チーズ	コッペパン 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	758 Kcal 37.3 g
27 (水)	○	深川飯 塩和え 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	あさり 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 ねぎ もやし 干椎茸 だけのご 玉葱 白菜 しょうが	832 Kcal 29.7 g
28 (木)	○	パエリア ミネストローネ トルティージャ	鶏肉 えびいか ベーコン レンズ豆 ウィンナー 牛乳 たまご チーズ	米 押麦 砂糖 マカロニ 片栗粉 じゃがいも バター 米ぬか油 オリーブ油	青ピーマン パプリカ 人参 トマト缶 にんにく マッシュルーム缶 玉葱 キャベツ	835 Kcal 32.0 g
29 (金)	○	ご飯 じゃがいものみそ汁 トビウオハンバーグ ごま和え	油揚げ みそ とびうお 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 わかめ 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき しょうが にんにく 大根 キャベツ もやし	762 Kcal 31.4 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)。



## 【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	800	30.7	26.2	393	3.2	249	0.54	0.65	40	5.6	3.2
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

## ♪食育の日献立♪

(実施日は前後することがあります)

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。

## ◆◆今月の献立から◆◆

- 27日 深川飯 : 江東区の深川地区の発祥で、あさりの入ったご飯です。  
揚げ出し豆腐の野菜あんかけ : よく水切りした豆腐に、小麦粉と片栗粉をまぶして揚げ、野菜がたっぷり入ったあんをかけます。
- 28日 パエリア : 米と魚介類などをオリーブ油で炒め、サフランで色をつけて炊きます。  
給食では、炊いたご飯に具を混ぜて作ります。  
トルティージャ : スペイン風オムレツ。じゃがいもが入ることやケーキのように丸く分厚く作ることが特徴です。給食では、カップに入れて焼きます。
- 30日 トビウオハンバーグ : 東京の地場産物「八丈島産トビウオ」のミンチを使ったハンバーグです。

## ♪主な旬の食材♪

鮭、ぶり、ごぼう  
小松菜、ねぎ、白菜  
フロccoli、人参  
大根、みかん