

令和3年

1月献立表



練馬東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き				栄養量				
					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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7	木		ごはん 松風焼き 七草汁 いもきんとん	鶏肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	にんじん せり 大根(葉) かぶ(葉)	生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ 大根 かぶ レーズン	米 砂糖 パン粉 さつまいも	ごま	764	15.3	23.7	
8	金		親子丼 香味あえ 白玉ぜんざい	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐 小豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 白玉粉 みずあめ	米油 ごま ごま油	874	15.0	24.4	
12	火		ごはん 鶏塩大根 フライドポテトきんぴら	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ たまねぎ 大根 枝豆 ごぼう	米 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	710	14.2	27.4	
13	水		ごはん さわらのしょうが風味焼き 生揚げのしょうゆ煮	さわら 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく 干しいたけ きくらげ たまねぎ たけのこ 大根 キャベツ	米 砂糖 でん粉	米油	748	19.9	28.5	
14	木		★ガーリックフランス ポークビーンズ バジルサラダ	豚肉 いんげん豆 あさり	牛乳	パセリ にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン 米油	742	16.5	35.8	
15	金		牛丼【和牛肉使用】 根菜のみそ汁	牛肉(肩ロース もも) 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 グラニュー糖	米油 ごま油	842	14.4	35.9	
18	月		ごはん いもと生揚げのそぼろ煮 和風サラダ	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 枝豆 もやし キャベツ	米 りいも でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	805	14.4	29.5	
19	火	東京	ごはん 赤魚のマヨチーズ焼き もやしとわかめのごましょうゆ きなこ蒸しパン	赤魚 きな粉 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ エリンギ もやし	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	マヨネーズ ごま ごま油 米油	806	14.8	29.5	
20	水		黒砂糖パン かぼちゃのキッシュ 肉団子入りカレースープ	ウインナー 卵 いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 赤ピーマン ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油	709	16.6	40.5	
21	木		かてめし ゼリーフライ 蘭玉団子汁	豚肉 油揚げ おから 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ ごぼう ずいき しめじ 白菜 たまねぎ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 白玉粉	米油	787	13.4	28.6	
22	金		中華丼 ししゃものみりん焼き もやしの中華スープ	豚肉 かまぼこ あさり 鶏肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ もやし たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉	米油 ごま油	716	19.4	24.6	
25	月		ごはん さけの照り焼き おひたし 豚汁	鮭 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	704	21.0	22.8	
26	火		五色ごはん すいとん フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ 大根 白菜 ねぎ みかん缶 パイナップル 桃缶	米 りいも 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも	米油	781	14.3	27.9	
27	水		コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ 粉ふきいも ★ABCマカロニスープ	くじら肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 セロリー キャベツ	パン いちごジャム 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油	732	17.9	27.5	
28	木		ミートソースめん フレンチサラダ カルピスゼリー	豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 乳酸菌飲料	オリーブ油 米油	723	14.5	25.4	
29	金		★ビーフカレーライス【和牛肉使用】 塩昆布あえ	牛肉(リブロース) レンズ豆	牛乳 塩昆布	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく セロリー 白菜	米 麦 米粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	921	10.0	43.4	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

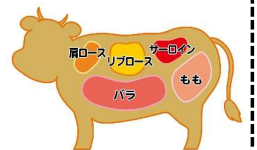
※ 衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」で、得票数が多かったメニューが1・2・3月に登場します。(★印のメニュー) お楽しみに!!

【学校給食における和牛肉の提供について】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外食や輸出の需要が激減したことにより、和牛肉等の在庫が大幅に増加しています。そのため、国では、和牛肉の販売促進対策事業のひとつとして、学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業を実施しています。この度、練馬区でも補助事業を活用し、学校給食において和牛肉を提供することとなりました。

本校では、1月に2回、2月に1回、和牛肉を使用した給食を実施します。料理ごとに異なる部位を使用し、それぞれの特徴や味の違いを知ることによって、和牛肉への理解を深めていきたいと考えております。

なお、和牛肉は個体識別番号がわかるものを使用します。個体識別番号により、その牛がいつ・どこで生まれ、育てられ、食肉処理されたかや、品種などが確認できます。



【1日あたりの栄養素摂取量】

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	773	15.6	29.9	2.7	361	104	3.1	272	0.44	0.58	30	5.3
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上