

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	水	ごはん 魚の西京焼き 炒めなます 白玉ぜんざい	めだい みそ 油揚げ 豆腐 小豆	牛乳	にんじん	れんこん 大根	米 砂糖 しらたき 白玉粉 みずあめ	白ごま 白すりごま 米油 ごま油	782	16.0	24.6
12	木	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 味噌汁 いよかん	豚肉 とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 いよかん	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	706	17.0	33.3
13	金	ミートドッグ コールスロー ABCスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	トマトピューレ トマト缶 パセリ にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツ もやし レモン セロリー	ミルクパン 砂糖 小麦粉 マカロニ	米油	702	16.8	39.9
16	月	ごはん 家常豆腐 野菜のナムル フルーツミルク寒天	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく生姜干し いたけたまねぎ たけのこキャベツ もやし しみかん缶 パイン アップル缶 桃缶	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	721	15.1	27.3
17	火	ごはん 魚のカレー焼き ごまあえ ★肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	774	18.3	32.0
18	水	★きつねうどん ★大学芋	鶏もも 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ ねぎ	うどん 砂糖 さつま芋 みずあめ	米油 黒ごま	723	16.6	37.8
19	木	ピラフ ほうれん草のキッシュ ミネストローネ かんべい	ウインナー ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草 トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく キャベツ かんべい	米 マカロニ	米油 バター オリーブ油	751	14.3	38.3
20	金	★チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 白菜 もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	米油 ごま油	743	15.6	36.8
23	月	ガーリックライス ★チキンチキン フレンチサラダ ★パンパキンポタージュ	ベーコン とり肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん パセリ トマトペースト かぼちゃ パセリ粉	にんにくたまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり セロリー	米 大麦 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター 米油	808	14.6	41.7
24	火	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 こんにやく じゃが芋	米油	701	23.3	24.3
25	水	★ハニートースト 白菜と肉団子のスープ煮 キャロットラペ ★カルピスゼリー	豚ひき肉 豆腐 まぐろ缶 ゼラチン	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ らっきょう 漬 檸檬	食パン はちみつ 片栗粉 春雨 カルピス	バター 白ごま 米油	700	15.2	37.8
26	木	キムタクごはん ししゃもの甘辛ごま焼き 具だくさん味噌汁	豚肉 鶏もも 豆腐 麦みそ みそ 油揚げ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ねぎ キムチ 練馬たくあん 生姜 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	709	18.1	36.3
27	金	ごはん くじらの竜田揚げ 粉ふきいも ごまみそ汁	くじら肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 白菜	米 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃが芋	米油 白すりごま	729	17.6	21.9
30	月	ポークカレー ★コーンサラダ せとか	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン 檸檬 せとか	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油	790	11.9	30.2
31	火	ごはん ひじきふりかけ いかの変わりソースがけ にらたま味噌汁	いか 豆腐 麦みそ みそ 卵	牛乳 ひじき	にんじん なら	たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	白ごま 米油	708	19.0	28.7

※ 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。

※ ★は衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」の結果、各料理部門においてBEST3に入った献立です。1月～3月にかけて全27料理が登場します。

【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	736	16.6	32.7	2.8	373	107	2.8	237	0.35	0.49	17	6.2

【全国学校給食週間の取組】

24日(火) 日本の給食の歴史:明治22年頃の給食

明治22年、山形県にある私立忠愛小学校でお坊さんたちが貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達のために、食事を作って無償で提供したことが給食の始まりとされています。当時は、おにぎり焼き魚、漬物という内容で提供されていたようです。練馬東中の給食では、ごはんと鮭の照り焼き、おひたし、豚汁という献立にしています。

25日(水) 地産地消献立:練馬区一斉『練馬にんじん』給食

今年度から、キャベツ、練馬大根に引き続き、練馬産のにんじんを使った給食が始まりました。にんじんとツナ、調味料を合わせたキャロットラペを作ります。地域の野菜を味わって食べてください。

26日(木) 地産地消献立:練馬区たくあん給食

幻の大根と呼ばれる練馬大根を、練馬区の業者さんがたくあんのぬか漬けに加工しています。細切りにしたたくあんと豚肉やキムチと一緒に炒め合わせてごはん混ぜてキムタクごはんにします。

27日(金) 日本の給食の歴史:昭和27年頃の給食

戦後、学校給食が再開されてからは、コッペパン、ジャム、クジラの竜田揚げ、千切りキャベツ、脱脂粉乳等の内容で提供されていたようです。脱脂粉乳はお湯で溶いて作ったミルクのことで苦手な子どもが多かったようです。また、現在はごはんが中心の給食ですが、当時はパンが中心の給食です。練馬東中の給食では、クジラの竜田揚げを提供します。

30日(月) 日本の給食の歴史:昭和52年頃の給食

昭和51年には、ごはんが始まりました。当初は、炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でごはんを炊く施設が多かったようです。当時は、カレーライス、塩もみ、スープ、バナナ、牛乳という内容で提供されていたようです。練馬東中の給食でも全国学校給食週間の最終日に手作りカレーライスを作ります。