

平成28年1月 献立表

練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。

★1月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		栄養価
8	金	赤米ごはん ぶりの照り焼き さつまいもきんとん 小松菜と油揚げのみそ汁 牛乳	ぶり 米みそ 油揚げ	牛乳	米 赤米 上白糖 かたくり粉 さつまいも		にんじん こまつな	しょうが 大根	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 35.1 g
12	火	鮭めし ごぼうの甘辛揚げ 七草団子汁 牛乳	しろさけ 鶏ひき肉 米みそ たまご	牛乳	米 おおむぎ かたくり粉 上白糖	ごま 米ぬか油	葉ねぎ にんじん せり こまつな	ごぼう ねぎ しょうが 干し椎茸 大根 かぶ 白菜 キャベツ	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 24.3 g
13	水	ジャージャー麺 フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉 米みそ	牛乳 寒天	中華めん かたくり粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが きゅうり ねぎ 玉葱 たけのこ もやし もも みかん パインアップル	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 27.7 g
14	木	ナン キーマカレー オニオンドレッシングサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉	牛乳	ナン じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 バター	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱 りんご とうもろこし 干しぶどう	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 27.1 g
15	金	あわごはん 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	豚ひき肉 たまご 米みそ 鶏肉	牛乳	米 あわ 白玉団子 パン粉 上白糖 里芋	米ぬか油 ごま	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 大根 レモン	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 33.0 g
18	月	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	豚肉	牛乳 生クリーム	米 おおむぎ 薄力粉 上白糖	米ぬか油 バター ごま	にんじん	にんにく 玉葱 もやし マッシュルーム りんご キャベツ	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 21.9 g
19	火	麦ごはん かつおでんぶ 野菜の梅のり和え 豆腐とひき肉の甘辛煮 牛乳	粉かつお 豚ひき肉 押し豆腐	牛乳 のり	米 おおむぎ 上白糖	ごま ごま油 米ぬか油	こまつな にんじん チンゲンツアイ	キャベツ 梅干し 玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 31.8 g
20	水	ごまごはん 豚肉のかりんと揚げ いなか汁 ぼんかん 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳	米 おおむぎ 上白糖 さつまいも かたくり粉 じゃがいも	ごま 米ぬか油	にんじん こまつな	しょうが レモン 大根 ごぼう ねぎ もやし ぼんかん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 27.0 g
21	木	フレンチトースト フレンチドレッシングサラダ 肉団子入りトマトシチュー 牛乳	たまご 豚ひき肉	牛乳 生クリーム	食パン 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	バター 米ぬか油	にんじん トマト パセリ	キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 26.8 g
22	金	開化丼 野菜のおかか和え スイートスプリング 牛乳	豚肉 たまご かつお節	牛乳	米 おおむぎ 上白糖	米ぬか油	にんじん こまつな	玉葱 グリボース 白菜 もやし スイートスプリング	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 30.1 g
25	月	かてめし ゼリーフライ 三平汁 牛乳	油揚げ 凍り豆腐 おから さけ たまご	牛乳 昆布	米 きび砂糖 薄力粉 じゃがいも パン粉	米ぬか油	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉葱 ねぎ 大根	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 27.3 g
26	火	麦ごはん 焼き鯖のねぎ鰹だれ キャベツとわかめのおひたし せんべい汁 牛乳	さば かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	米 おおむぎ 上白糖 南部せんべい		にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう しめじ	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 37.0 g
27	水	ほうとう ゆず大根 小松菜入り芋もち 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳	ほうとう 上白糖 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	干し椎茸 大根 白菜 ねぎ きゅうり ゆず	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 26.4 g
28	木	キムたくごはん いかのかりんとがらめ ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 牛乳	豚ひき肉 いか 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉	ごま 米ぬか油	ほうれんそう	キムチ たくあん漬 キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 37.0 g
29	金	菜飯 むろあじのさんが焼き 白菜漬 かつま汁 牛乳	あじ 鶏ひき肉 たまご 米みそ 鶏肉 米みそ 木綿豆腐	牛乳 のり 昆布	米 おおむぎ ながいも さつまいも	米ぬか油 ごま	だいこん葉 のぎわな にんじん	ねぎ しょうが 白菜 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 38.2 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム		マグネシウム		鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1月	804Kcal	30.0g	22.9g	368mg	112mg	3.0mg	3.5mg	297μg	0.51mg	0.58mg	40mg	6.1g	3.4g		
基準値	820Kcal	30.0g	25.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g		

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。

お米の生産地:北海道・ななつぼし

牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県



