

平成29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。 ◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★1月の献立考案 親校栄養士 南が丘中学校 横山さん

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)	エネルギー たんぱく質
10	火	赤米ごはん ぶりの照り焼き さつまいもきんとん 七草団子汁 牛乳 ★正月・七草献立	ぶり 鶏肉 みそ たまご 牛乳	米 赤米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	にんにく せり 小松菜 大根 かぶ 白煮 キャベツ	851 kcal 34.6 g
11	水	フィットチーネのポロネーゼ イタリアンサラダ パンナコッタいちごソース 牛乳 ◎イタリア料理	豚肉 ゼラチン	牛乳 チーズ クリーム 生パスタ 砂糖	油 バター オリーブ油 にんにく 赤ピーマン	944 kcal 36.0 g
12	木	きじ焼き丼 即席漬け 芋と生揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 のり 米 麦 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	ごま にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉葱 しょうがねぎ	792 kcal 31.2 g
13	金	五穀ごはん 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳 ★小正月献立	あずき 豚肉 たまご みそ 鶏肉	牛乳 米 もち米 麦 きび あわ パン粉 砂糖 さと芋 白玉団子	油 ごま にんにく 小松菜 ねぎ 椎茸 大根 レモン	824 kcal 31.9 g
16	月	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜の味噌和え ほうれん草の卵とじ 牛乳	さけ みそ 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ 米 麦 パン粉 砂糖	オリーブ油 ごま 油 にんにく パセリ ほうれん草	812 kcal 42.1 g
17	火	ハヤシライス ゴマドレッシングサラダ りんご 牛乳	豚肉	牛乳 クリーム 米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま にんにく	828 kcal 21.4 g
18	水	コムチェン 揚げ春巻き フォー・ガー 牛乳 ◎ベトナム料理	豚肉 えび たまご 鶏肉	牛乳 米 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 フォー	油 ごま油 にんにく 青梗菜 にら	748 kcal 29.3 g
19	木	ごぼうとあさりのごはん ししゃもの香味焼き さつまいも 菊花みかん 牛乳	あさり 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま にんにく 葉ねぎ ごぼう しょうが 大根 ねぎ みかん	787 kcal 32.5 g
20	金	ナンカレーピザ グリーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳	豚肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム ナン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター にんにく パセリ ブロッコリー	862 kcal 33.6 g
23	月	えびピラフ 麦入りミネストローネ アップルパイ 牛乳	えび ベーコン レンズ豆 鶏肉 いんげん豆 たまご	牛乳 米 麦 じゃが芋 砂糖 バイシート	油 バター にんにく トマト パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ レモン グリンピース にんにく セロリー りんご 干しぶどう	819 kcal 25.3 g
24	火	全国学校給食週間 かてめし ゼリーフライ まゆ玉汁 牛乳 ★埼玉県郷土料理	油揚げ 凍り豆腐 おから たまご 鶏肉 なた	牛乳 昆布 米 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 さと芋 白玉団子	油 にんにく さやいんげん ほうれん草 ごぼう 玉葱 ねぎ しめじ	781 kcal 23.6 g
25	水	全国学校給食週間 麦ごはん 香川産じゃこふりかけ さばのいり焼き 土佐和え いもたき汁 牛乳 ★中国・四国地方郷土料理	かつお節 さば 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 米 麦 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま にんにく ほうれん草 ごぼう もやし キャベツ しめじ ねぎ	768 kcal 36.3 g
26	木	全国学校給食週間 キムタクごはん 豚肉のかりんと揚げ 磯香和え 練馬産大根のみそ汁 牛乳 ★練馬産たくあん使用日	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり 米 麦 かたくり粉 さつまいも 砂糖	油 ごま にんにく 小松菜 だいこん葉 キムチ たくあん漬 ねぎ しょうが レモン もやし 大根	843 kcal 31.6 g
27	金	全国学校給食週間 ほうとう 野沢菜漬け 鬼まんじゅう 牛乳 ★中部地方郷土料理	豚肉 油揚げ みそ たまご	牛乳 ほうとう 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 にんにく かぼちゃ ほうれん草 野沢菜 椎茸 大根 白煮 ねぎ かぶ きゅうり	780 kcal 25.4 g
30	月	全国学校給食週間 ほたてごはん 石狩汁 小松菜入り芋もち 牛乳 ★北海道郷土料理	ホタテ さけ 豆腐 みそ	牛乳 米 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにやく かたくり粉	油 ごま にんにく みつば 小松菜 ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	783 kcal 26.4 g
31	火	黒砂糖パン ベンネ入りミートグラタン 根菜のスープ 牛乳	豚肉 大豆 ウィナー	牛乳 チーズ パン 砂糖 マカロニ	油 バター にんにく だいこん葉 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが かぶ 大根	859 kcal 33.3 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	818kcal	30.9g	25.1g	383mg	112mg	3.2mg	3.8mg	314μg	0.47mg	0.61mg	35mg	6.1g	3.7g
基準値	820kcal	30.0g	22.8g~27.3g	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:北海道のなつぽし 1月牛乳の生産予定地:千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道



