

平成30年1月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。



練馬区立石神井南中学校
★1月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働か力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
9	火	○	古代米赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 ★お正月献立	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご みそ	牛乳	人参 大根葉 かぶ葉 せり 小根菜	797 Kcal 32.8 g
10	水	○	かて飯 豚肉のかりんと揚げ 大根菜とじゃこの甘辛煮 南瓜のみそ汁 ★図書コラボ	油揚げ 高野豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ	人参 さやいんげん 大根葉 小根菜 南瓜	833 Kcal 28.2 g
11	木	○	親子丼 かぶの即席漬け 手作り団子入りぜんざい ★鏡開き献立 ★図書コラボ	鶏肉 かまぼこ たまご あずき	牛乳 脱脂粉乳	人参 かぶ葉	874 Kcal 31.7 g
12	金	○	そばろおこわ ゼリーフライ キャベツの昆布和え 生揚げのみそ汁 ★埼玉県行田市の	鶏肉 みそ おから たまご 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小根菜	825 Kcal 28.1 g
15	月	○	野菜チャーハン スキー汁 チーズが入ったりんごケーキ ★移動教室献立	豚肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 チーズ	野菜菜 人参 小根菜	858 Kcal 28.6 g
16	火	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 野菜のあっさり和え 白菜のみそ汁	さんま かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小根菜	885 Kcal 29.5 g
17	水	○	セルフバーガー コーンチャウダー グリーンサラダ りんご	豚肉 たまご ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ 小根菜	854 Kcal 32.9 g
18	木	○	バターライス タンドリーチキン リヨネーズポテト リボンマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小根菜	818 Kcal 29.1 g
19	金	○	ゆかりご飯 鯖のピリ辛焼き 切干大根の含め煮 むらくも汁	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	ゆかり 人参 小根菜	852 Kcal 37.4 g
22	月	○	たれかつ丼 こんにやくサラダ もずくスープ ★新潟県郷土料理	鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 もずく	人参	841 Kcal 29.9 g
23	火	○	味噌ラーメン 華風大根 おからクッキー	みそ 豚肉 なた おから たまご	牛乳	人参 いら	865 Kcal 27.2 g
24	水	○	麦ごはん 東京都産とびうおハンバーグ 磯香和え 豆腐のみそ汁 ★全国学校給食週間	とびうお 鶏肉 豆腐 みそ たまご 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小根菜	758 Kcal 31.7 g
25	木	○	キムタクごはん ししゃもの二色揚げ ポン酢和え わかめのみそ汁 ★全国学校給食週間	豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	人参	803 Kcal 33.1 g
26	金	○	スパゲティナポリタン コーンサラダ あしたばケーキ ★全国学校給食週間	ハム 豚肉 たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 青ピーマン あしたば粉	844 Kcal 30.3 g
29	月	○	コッペパン くじらのマリアナソース ブロッコリーサラダ 野菜のクリームスープ ★全国学校給食週間	くじら肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー	835 Kcal 37.0 g
30	火	○	麦ごはん ひじきふりかけ 鮭の塩焼き 野菜のごま和え 豚汁 ★全国学校給食週間	かつお節 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 小根菜 ゆかり	763 Kcal 37.6 g
31	水	○	麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ みかん	豚肉 えび たまご 豆腐 うずらの卵	牛乳	人参	811 Kcal 31.3 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	830Kcal	31.6g	25.7g	396mg	109mg	3.1mg	3.7mg	287µg	0.44mg	0.60mg	34mg	6.4g	3.2g
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

※太文字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

