

# 平成30年度1月

※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。



練馬区立石神井南中学校

日	曜日	牛乳	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			
8	火	○	新春おこわ 松風焼き 紅白なます 七草汁 <b>お正月献立</b>	あずき 鶏ひき肉 米 みそ(甘みそ) たまごと りこま	牛乳	精白米 もち米 もちきび パン粉 上白糖	ぎんなん 白いいごま	にんじん セリ こまつな はくさい キャベツ	えだまめ しょうが ねぎ だいこん 干し椎茸 か	767 Kcal 35.9 g
9	水	○	チリドック キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー みかん	豚ひき肉 大豆 あさり ベーコン	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし みかん	904 Kcal 36.1 g
10	木	○	麦ごはん さばのゆずみそだれ 野菜のからし和え 吉野汁	さば 米みそ 鶏若鶏 肉モモ 木綿豆腐 油 揚げ	飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 くずでん粉	白すりごま ごま油	こまつな にんじん	ゆず キャベツ にんにく しょうが だいこん 干し椎茸	776 Kcal 34.2 g
11	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜とコーンのお浸し 白玉入りおしるこ	鶏ひき肉 凍り豆腐 押 し豆腐 あずき	飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 白玉粉	米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干し椎茸 もやし しとうもろこし缶詰	853 Kcal 34.7 g
15	火	○	あんかけ焼きそば 大根の華風和え フルーツヨーグルト	豚肉 うずら卵	飲用牛乳 ヨーグルト 生クリーム	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油 白い りごま	にんじん チンゲンツァ イ みかん缶 パイン缶もも	しょうが にんにく 椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり	828 Kcal 39.5 g
16	水	○	麦ごはん のりと昆布の佃煮 豆腐のうま煮 干草和え みかん	豚肩 小間 木綿豆腐 かまぼこ	もみのり 飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 板こんにゃく かたくり粉	米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし とうもろこし みかん	751 Kcal 30.0 g
17	木	○	パロフ グリーンサラダ マスタヴァ <b>◎ ウズベキスタン料理</b>	豚肉	飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	米サラダ油	にんじん ブロッコリー パセリ トマト缶詰	玉葱 キャベツ とうもろ こし にんにく セロリー	759 Kcal 28.2 g
18	金	○	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜の土佐和え 生揚げのみそ汁	ぶり まさば(さば節) 生 揚げ 米みそ	飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 三温糖 かたくり粉 じゃがいも		こまつな にんじん	しょうが はくさい もやし ねぎ	808 Kcal 35.5 g
21	月	○	ガーリックライス鶏の唐揚げ もやしスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 かたく り粉 上白糖	米サラダ油 有塩バター	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが とうもろこし もやし みかん缶	848 Kcal 32.2 g
22	火	○	2色サンド(チョコ・クリームチーズ) タンドリーフィッシュ コールスローサラダ コーンスープ	まだら ベーコン	クリームチーズ 飲用牛 乳 ヨーグルト	食パン 黒砂糖食パン 上白糖 かたくり粉	米サラダ油 チョコクリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 詰 とうもろこし	771 Kcal 32.8 g
23	水	○	プルコギ丼 トックスープ みかん	豚肉 とりこま たまご	飲用牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 トック	米サラダ油 ごま油 白 いりごま 米ぬか油	にんじん いら 玉葱 も やし えのきたけ	りんご しょうが にんにく 椎茸 たけのこ ねぎ みかん	777 Kcal 26.3 g
24	木	○	ごはん 鮭の塩焼き 野沢菜炒め 豚汁 <b>全国学校給食週間(1/24~30)</b>	塩ざけ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳	精白米 じゃがいも 板 こんにゃく	ごま油	のぎわな にんじん	キャベツ ごぼう だいこ ん ねぎ	801 Kcal 37.9 g
25	金	○	ほうとううどん かぶの柚ドレ 鬼まんじゅう	鶏肉 油揚げ 米みそ たまご	飲用牛乳	ほうとう 上白糖 薄力 粉 さつまいも	米サラダ油 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こま つな かぶ	ごぼう だいこん しめじ ねぎ かぶ きゅうり ゆ ず	867 Kcal 26.7 g
28	月	○	ごまご飯 ししゃものり揚げ おくずがけ ずんだもち <b>宮城県郷土料理</b>	油揚げ	飲用牛乳 ししゃも あおのり	精白米 米粒麦 薄力粉 しらたき さといも 白玉 麩 かたくり粉 そうめん	白いいごま 黒いいごま 白玉団子 上白糖	にんじん さやえんどう	ごぼう 干し椎茸 えだま め	798 Kcal 28.6 g
29	火	○	麦ごはん とびうおバーグ 明日葉入りごま和え ちゃんこ汁	とびうおすり身 豚ひき 肉 押し豆腐 たまごと りこま まだら 油揚げ	飲用牛乳 調理用牛乳	精白米 米粒麦 パン粉 上白糖 しらたき	白すりごま 米サラダ油 ごま油	あしたば にんじん こま つな	しょうが 玉葱 もやし ねぎ はくさい 干し椎茸 だいこん ぶなしめじ	776 Kcal 33.5 g
30	水	○	キムタクごはん 豚肉のかりんと揚げ 磯香和え 大根のみそ汁	豚ひき肉 豚肉 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米み そ	飲用牛乳 もみのり	精白米 米粒麦 かたく り粉 さつまいも 上白糖	米サラダ油 白いいごま 揚げ油	こまつな にんじん だい こん葉	はくさい(キムチ漬け) しょうが レモン もやし だいこん ねぎ	845 Kcal 31.7 g
31	木	○	根根トースト ビーンズシチュー フレンチサラダ りんご	大豆 とりこま	ちりめんじゃこ ピザ チーズ 飲用牛乳	食パン じゃがいも 上 白糖 薄力粉	米サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ 有塩バター	にんじん パセリ	ごぼう れんこん 玉葱 キャベツ きゅうり とうも ろこし りんご	898 Kcal 34.3 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	825.8	32.2	25.4	395	110	3.5	3.8	314	0.49	0.62	35	6.2	3.3
基準値	830Kcal	26.9g~41.5g	18.4g~27.6g	450mg	120mg	4.0mg	3.0mg	300µg	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満



※太文字は区内産の野菜を使用予定です

お米の生産地：北海道・ななつぼし

牛乳の生産地：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県