

令和5年 1月献立表

谷原中学校

実施日	曜	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 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	火	ホイコーロー丼 広東風スープ みかん 牛乳	八丁味噌 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい 干しいたけ みかん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	800	15.3	26.0	2.8
11	水	赤米ごはん 鶏の山椒焼き 塩昆布和え 白みそのお雑煮風 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ だいこん	米 赤米 さといも 冷凍白玉団子	ごま油 炒りごま	746	16.5	26.4	1.9
12	木	ひじきご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜ソテー 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき でん粉	油	709	13.9	23.7	3.5
13	金	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとコーンのサラダ オレンジケーキ 牛乳	豚肉J 米みそ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ スイートコーン レモン果汁 果汁ジュース	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 バター	902	14.4	30.3	3.2
16	月	セルフカレーコロッケバーガー 豆乳クリームスープ 牛乳	豚肉 大豆ミート 鶏卵 パン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく はくさい	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 でん粉	油 揚げ油	794	19.6	34.8	3.3
17	火	ご飯 ちりめん山椒 肉豆腐 きゃべつのごま酢和え 牛乳	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	米 水あめ つきこんやく 砂糖	油 ごま油 すりごま	721	18.1	26.7	3.3
18	水	豚キムチ丼 春雨スープ カルピスゼリー 牛乳	豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい パイン缶 緑豆もやし はくさいキムチ 干しいたけ スイートコーン	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ カルピス	油 ごま油 炒りごま	805	14.7	25.0	2.5
19	木	<今月のお米> 青森県産まっしぐら 鯨のマリアソース 野菜の磯和え 大根の味噌汁 牛乳	くじら肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 刻みのり	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	756	18.3	23.3	2.7
20	金	チキンライス コーンポテト イタリアンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チキン粉	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース スイートコーン	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 バター	760	13.9	27.7	2.9
23	月	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 糸寒天サラダ 牛乳	豚肉	牛乳 あまのり 糸寒天	にんじん さやいんげん	たまねぎ 緑豆もやし キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	679	13.4	22.7	2.1
24	火	こうじめし <高知県郷土料理> ししゃもの利休焼き きゃべつのおかか炒め 芋とわかめの味噌汁 牛乳	かまぼこ 米みそ	牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ ししゃも カットわかめ	ごまつな にんじん	練馬本干めか漬け沢庵 キャベツ たまねぎ ねぎ	水稲穀粒 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 炒りごま	696	20.9	22.2	3.8
25	水	<練馬区一斉人参給食> キャロットライスの和付トーストかけ マーマレードチキン キャロットサラダ 牛乳	鶏肉 むきえび 白いんげん	牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム しょうが キャベツ スイートコーン	米 麦 砂糖 薄力粉	油 バター	803	19.1	31.6	2.9
26	木	チキンカレーライス <給食試食会> じゃことキャベツのサラダ レモンゼリー 牛乳	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ アガー	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ れんこん レモン果汁 黄桃缶	七分つき米 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 ごま油	840	13.8	24.9	3.2
27	金	ほうとう <山梨県郷土料理> ちくわの二色揚げ 野菜の炒めナムル 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ 鶏卵 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん 西洋かぼちゃ ごまつな	干しいたけ たまねぎ だいこん にんにく	冷凍ほうとう 砂糖 薄力粉	油 ごま油 すりごま	762	16.5	30.6	3.9
30	月	タコライス <沖縄県郷土料理> ABCマカロニスープ サーターアンダギー 牛乳	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	にんじん トマト缶詰 青ピーマン ごまつな	たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ	米 麦 ABCマカロニ 黒砂糖 薄力粉	油 揚げ油 バター	924	12.9	27.7	2.5
31	火	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 白玉ぜんざい 牛乳	豚肉肩 かまぼこ あずき	牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ きゅうり 緑豆もやし	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま油	761	16.1	22.6	3.3

※ 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。 ※給食回数16回

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	779	16.0	26.8	3.0	398	110	3.2	277	0.36	0.45	21	8.5

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆今月の産地

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

北海道空知…七分つき米 五十嵐農園…大根・ねぎ

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

練馬区…にんじん

1/24 (火) ~ 1/30 (月) 全国学校給食週間