平成２４年度

１月の献立表

大泉北中学校　栄養士　千葉祐美子

日	曜	牛乳	献　立	主な材料 赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal	タンパク g
8	火	○	お赤飯　松風焼き 七草汁　ミニトマト	脱脂粉乳 牛乳 ささげ 鶏肉 みそ 卵 なると	米 もち米 パン粉 砂糖 里芋 ごま	かぶ葉 にんにく せり ミニトマト 葱 玉葱 干し椎茸 大根 白菜	782	35.0
9	水	○	ガーリックトースト ポークシチュー　ポパイソテー	牛乳 クリーム ベーコン 豚肉	マーガリン 油 バター 食パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	パセリ 人参 ブロッコリー ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 コーン もやし	820	27.1
10	木	○	こぎつねご飯　ししゃものピリ辛焼き 味噌汁　果物	牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	油 ごま 米　もち米 砂糖 じゃが芋	人参 みつば 切干大根 生姜 葱 大根 果物	821	37.7
11	金	○	力うどん カリカリポテトのツナサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 うずら卵 ツナ缶	油 ごま もち 砂糖 うどん じゃが芋	ほうれん草 人参 葱 きゅうり 玉葱	811	28.7
15	火	○	セサミ丸パン　フライドチキン ジャーマンポテト　洋風かきたま汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	油 バター 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 セサミパン	パセリ ほうれん草 にんにく コーン 玉葱	820	36.6
16	水	○	大根菜飯　鮭のバター醤油焼き 大根と生揚げのそぼろ煮　果物	牛乳 じゃこ 鮭 生揚げ 鶏肉	ごま油 ごま バター 油 米 麦 砂糖 片栗粉	大根葉 人参 大根 玉葱 干し椎茸 果物	837	39.7
17	木	●	きのこのクリームスパゲッティー バジルドレッシングサラダ かぼちゃマフィン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム ミルクコーヒー　ベーコン	オリーブ油 油 バター スパゲッティー 小麦粉 砂糖	パセリ 南瓜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 しめじ エリンギ キャベツ コーン 干しぶどう	888	27.0
18	金	○	ご飯　さばの味噌ソース 小松菜と桜エビの和え物　ワンタンスープ	牛乳 桜エビ さば みそ 豚肉	油 ごま ごま油 米 片栗粉 ワンタン皮 砂糖	人参 小松菜 もやし キャベツ 葱 生姜 えのき	797	34.7
21	月	○	あわご飯　キャベツ入りメンチカツ 春雨サラダ　すまし汁	牛乳 わかめ 豚肉 卵 豆腐	油 ごま油 ごま 米 あわ　麩 小麦粉 パン粉 春雨 はちみつ	みつば 人参 玉葱 キャベツ 葱 きゅうり	864	28.2
22	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごま和え　吹雪汁	牛乳　豚肉　凍り豆腐　卵 豆腐　みそ	油　ごま　米　麦 こんにゃく　砂糖　里芋	人参　ほうれん草　玉葱　もやし しめじ　大根　小葱　ごぼう	865	37.1
23	水	○	ミルクパン(ジャム)　白身魚のピザ風 アーモンドポテト　野菜カレースープ	牛乳 チーズ クリーム ホキ ベーコン インゲン豆	マーガリン 油 バター アーモンド ミルクパン さつま芋	ピーマン 小松菜 人参　しめじ いちごジャム 玉葱　にんにく キャベツ	816	36.3
24	木	○	チャーハン 豆腐の五目炒め　果物	牛乳 卵 なると 焼き豚 鶏肉 えび いか 豆腐	油 ごま油 米 麦　砂糖 片栗粉	人参 チンゲン菜 干し椎茸　葱 グリンピース にんにく 生姜 竹の子 白菜 果物	821	37.2
25	金	○	わかめご飯　くじらの竜田揚げ れんこんのきんぴら　けんちん汁	わかめ 牛乳 くじら肉 卵 鶏肉 豆腐　豚肉	ごま油 ごま 油 米　里芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	人参　にんにく　生姜 りんご 葱 ごぼう　大根　れんこん	839	36.6
28	月	○	回鍋肉(ホイコーロー)丼 中華スープ　果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	人参 ピーマン チンゲン菜　生姜 もやし にんにく 竹の子 キャベツ 葱　果物	773	27.0
29	火	○	きなこ揚げパン＆チーズトースト 肉団子と白菜のスープ　ナポリタンソテー	チーズ 牛乳 黄粉 豚肉 卵 ウィンナー	ごま油 バター オリーブ油　コッペパン 胚芽パン　片栗粉 スパゲッティー	人参 ほうれん草 ピーマン 葱 生姜 白菜 玉葱 マッシュルーム缶	796	34.4
30	水	○	カレーライス　福神漬け 糸寒天入り梅ドレッシングサラダ	牛乳 わかめ 糸寒天 鶏肉	米 玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬 大根 きゅうり 梅干し	846	20.8
31	木	○	えびピラフ キャベツとウィンナーのスープ レアチーズプリン	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 寒天 クリーム えび ウィンナー インゲン豆	バター オリーブ油 油 米 玄米 じゃが芋 砂糖	赤・青ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶　キャベツ レモン ブルーベリージャム	845	26.3

・食材購入の都合により献立を変更する事があります。

・今月からリクエストメニューを取り入れています。

＿＿＿＿＿のついているメニューです。番号はリクエストした学年です。

早寝・早起き・朝ごはん

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	826	32.4	26.8	396	3.2	250	0.33	0.46	20	5.5	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0