

令和8年

1月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量	
日	曜	献 立 名	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	ハッシュドポーク ★牛乳 小松菜とキャベツのソテー 果物（りんご）	豚肉 豆乳	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくたまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ りんご	米 大麦 ぎらめ 米粉	米油	723	13.9
9	金	ごはん ★牛乳 松風焼き ＊ハ＼ツの昆布和え みそ汁（大豆入り）	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 大豆	★牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 小松菜 かぶ（葉）	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ かぶ ねぎ	米 米粉パン粉 砂糖 里芋	ごま油 白ごま	760	18.9
13	火	麦ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 野菜とこんにゃくの＼ツと炒め 大根のあったか汁	さわら みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん 大根（葉）	ごぼう えのきたけ 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	715	18.9
14	水	チキンパエリア ★牛乳 ＊スパニッシュオムレツ ソーセージと野菜のスープ	とり肉 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ウインナー	★牛乳 ★チーズ ★クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	691	17.9
15	木	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★たまごスープ 白玉団子の黒蜜かけ・南瓜	豚肉 ★卵 きな粉	★牛乳	にんじん にら ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油 ごま油 白ごま	799	15.4
16	金	とり飯（宮崎郷土料理） ★牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい(宮崎郷土料理)	とり肉 さつま揚げ 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	米油 白すりごま	672	14.3
19	月	ごはん ★牛乳 ★チーズタッカルビ（韓国） 炒めナムル トックスープ	とり肉 豚肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 干ししいたけ 白菜 ねぎ	米 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米油	766	14.6
20	火	★カレーうどん ★牛乳 ★フルーツヨーグルト	豚肉 油揚げ	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	★うどん 片栗粉 砂糖	米油	722	14.4
21	水	練馬区産ねぎの塩豚丼 ★牛乳 大根のツナドレサラダ♡	豚肉 まぐろ缶	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし ねぎ 大根 きゅうり コーン たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	763	14.7
22	木	★コッペパン ★牛乳 てりやきチキン ボイルキャベツ 豆入りミネストローネ いちごジャム	鶏肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳	にんじん トマトジュース トマト缶 パセリ粉	生姜 キャベツ にんにく セロリー たまねぎ	★コッペパン 砂糖 片栗粉 ★小麦粉 米粉マカロニ	★油 オリーブ油	724	20.0
23	金	豚バラ高菜ご飯 ★牛乳 ししゃもの青のり焼き じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 高菜漬	たまねぎ しめじ グリーンピース	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	784	16.8
26	月	かてめし ★牛乳 ★ゼリーフライ ★おつきりこみ（埼玉県）	油揚げ 高野豆腐 おから とり肉	刻み昆布 ★牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 片栗粉 里芋 こんにゃく ★ほうとう	米油 ★油	775	12.4
27	火	ごはん ★牛乳 鶏肉と大根の煮物 ★のっぺい汁	鶏もも 厚揚げ とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 里芋 ★ちくわぶ 片栗粉	米油	745	15.5
28	水	★ガーリックフランス ★牛乳 ★キャロットポタージュ キャベツとコーンのソテー	ウインナー	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	★ソフトフランスパン ★小麦粉	★バター 米油	672	12.8
29	木	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 切干大根のナムル 果物(みかん)	豚ひき肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 切干大根 干ししいたけ もやし キャベツ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	745	15.6
30	金	レンズ豆入りチキンカレー ★牛乳 グリーンサラダ ★プロセスチーズ	とり肉 レンズ豆 豆乳	★牛乳 ★チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし りんごジュース たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 米粉 ぎらめ 砂糖	米油	745	12.8

※ 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	740	15.5	30.8	2.9	383	103	2.9	281	0.33	0.48	16	6.7

● 1月24日～30日は全国学校給食週間です ●

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

©少年写真新聞社2022

<今月の予定産地> ★米・・岩手県産ひとめぼれ ★牛乳・・東京都・山梨県・青森県・宮城県・群馬県・岩手県・秋田県・山形県・北海道