

令和2年

1月献立表



練馬区立 大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜		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 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	牛乳	『七草献立』 八宝おこわ ★煮たまご 蒸し魚の野菜あんかけ 七草すいとん	豚肉 いか ★たら 豆腐 とり肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん かぶ(葉) せり	干しいたけ たけのこ コーン グリンピース にんにく たまねぎ 大根 かぶ 白菜 ねぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 白玉粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	753	19.9
9	木	牛乳	★二色揚げパン(きな粉・ココア) 野菜と春雨のごま和え 手作りワタンスープ 果物(みかん)	きな粉 豚ひき肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 白菜 みかん	★ねじりパン 砂糖 春雨 ワタンの皮	米油 ごま 米ぬか油 ごま油	724	12.8
10	金	牛乳	『鏡開き献立』 ★おろし豚丼 かぶの華風漬け おしるこ	豚肉 小豆	★牛乳	にんじん こねぎ かぶ(葉)	にんにく たまねぎ ★もやし 大根 かぶ	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	ごま油 米ぬか油 白ごま	872	15.1
13	月		成人の日								
14	火	牛乳	麦ごはん ★小魚のふりかけ 豆腐ナゲット ★野菜の梅和え じゃが芋の味噌汁	かつお節 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳 ★しらす干し 刻み昆布 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ ★もやし 梅干し たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	白ごま 油 米ぬか油 ごま油	799	13.4
15	水	牛乳	麻婆豆腐丼 辣白菜(ラーバーツァイ) ★ミルクゼリーいちごソース	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳 寒天 ★クリーム	にんじん にはら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 いちごジャム	米ぬか油 ごま油	873	15.3
16	木	牛乳	そぼろごはん ★ししゃもの二色揚げ 冬*ハツのごまみそ炒め 厚揚げのみそ汁	とり肉 高野豆腐 みそ 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも 青のり わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 米油 白ごま ごま油 白すりごま	798	16.1
17	金	牛乳	★パンキンパン ★ペンネミートグラタン ジュリエントスープ	ベーコン 豚ひき肉 ハム	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	★パンキンパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米ぬか油 ★バター	883	13.7
20	月	牛乳	味噌かつ丼 キャベツとほうれん草のおかか和え すまし汁	豚肉 みそ かつお節 豆腐	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	油 ごま油 白すりごま	812	16.3
21	火	牛乳	★はちみつフレンチトースト コールスロー ★クラムチャウダー ★果物(りんご)	★卵 ベーコン ほたて	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん パセリ	キャベツ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム ★りんご	★胚芽パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 小麦粉	★バター 米ぬか油	905	13.7
22	水	牛乳	チキンパエリア ★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 いか 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ウィナー	★牛乳 ★チーズ ★クリーム	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	769	16.4
23	木	牛乳	★ジャージャー麺 生揚げの中華スープ ★ココアムース	豚ひき肉 みそ とり肉 厚揚げ	★牛乳 アガー ★クリーム	にんじん にはら	にんにく 生姜 えのき ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ★もやし きゅうり	★中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	935	15.2
24	金	牛乳	『全国学校給食週間始まり』 麦ごはん ★鮭の塩焼き じゃがいもの金平 かぼちゃすいとん	★鮭 豚肉	★牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 白玉粉 小麦粉	米ぬか油 白ごま	737	18.1
27	月	牛乳	『昭和50年代の給食献立』 カレーライス ガーリックサラダ 果物(いちご)	豚肉	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜 コーン たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油	834	10.3
28	火	牛乳	『校長先生出身地献立』 たご飯 ★静岡おでん 根菜チップス 果物(静岡県産みかん)	たご 油揚げ ★竹輪 がんもどき ★つみれ ★くろはんぺん ★さつま揚げ★うずら卵	★牛乳 昆布 青のり	にんじん かぼちゃ	大根 れんこん みかん	米 大麦 もち米 じゃが芋 ごんにやく ちくわぶ さつま芋	米ぬか油	755	17.0
29	水	牛乳	『ロシア料理献立』 ★ピロシキサンド(ロシア) レモンドレッシングサラダ じゃがいもと豆のスープ ★ヨーグルト	豚肉 鶏もも いんげん豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にはら 小松菜	生姜 にんにく 白菜 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	★ショートニングパン 春雨 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	728	13.1
30	木	牛乳	『東京都産地消献立』 練馬たくあんごはん 飛び魚バーグ ★明日葉入りごま和え ちゃんこ汁	とびうお 豚ひき肉 豆腐 大豆 豆乳 とり肉 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草 あしたば	たくあん たまねぎ ★もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 里芋	米ぬか油 白ごま 白すりごま	732	17.5
31	金	牛乳	わかめごはん お芋と生揚げのそぼろ煮 ★青菜の煮浸し	鶏ひき肉 厚揚げ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 米ぬか油	810	14.3

※ 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17回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ 1月24日から30日は 全国学校給食週間です。

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	807	15.1	28.5	3.2	401	124	3.1	336	0.48	0.59	39	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上