

令和3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		
11	月	成人の日								
12	火	牛乳 「七草献立」 ★黒豆と昆布のごはん ぶりの照り焼き♪ 炒めなます 七草汁	とり肉 ★黒大豆 ★油揚げ ぶり	刻み昆布 ★牛乳	にんじん 小松菜 せり	干しいたけ 生姜 大根 れんこん かぶ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	米ぬか油 白すりごま	789	17.5
13	水	牛乳 ★ミルクパン ★マカロニグラタン♪ 白菜のスープ オレンジゼリー ♪	鶏もも ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ 寒天	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 白菜 みかんジュース みかん缶	★ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	米ぬか油 ★バター	860	14.0
14	木	牛乳 『東京都水産物販売促進緊急対策事業協力献立』 ★八宝おこわ 果物 (いちご) ★八丈島のメダイのつみれ汁 揚げごぼうの甘辛だれ♪	豚肉 ★いか めだい ★豆腐	★牛乳 寒天	にんじん 大根 (葉) 小松菜	干しいたけ たけのこ コーン グリーンピース ごぼう ねぎ 生姜 えのきたけ いちご	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 白ごま	771	16.8
15	金	牛乳 ★親子丼♪ 野菜のみそ汁 ★スイートポテト♪	とり肉 ★卵 みそ	★牛乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 切干大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 さつまい	米ぬか油 ★バター	907	13.3
18	月	牛乳 ★そぼろごはん ♪ ★ししゃもフライ♪ 冬キャベツのごまみそ炒め ★厚揚げのみそ汁	とりひき肉 ★高野豆腐 みそ ★厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも 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 小麦粉 パン粉	米ぬか油 米油 ごま油 白すりごま	746	16.0
19	火	牛乳 『和牛肉の販売促進補助事業協力献立』 麦ごはん 牛肉ステーキ (和風ソース) 切干大根ナムル 紅白すまし汁	牛肉	★牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 切干大根 生姜 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 焼きふ ごま油 白ごま	959	12.3	
20	水	牛乳 麦ごはん ★小魚のふりかけ ★お芋と生揚げのそぼろ煮 青菜の煮浸し	かつお節 鶏ひき肉 ★厚揚げ	★牛乳 ★しらす干し 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ごま 油 米ぬか油	823	14.1
21	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 なら	にんにく 生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ 干しいたけ 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	912	15.3
22	金	牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き ★野菜とこんにゃくのピリッと炒め うすくず汁	さわら みそ ★油揚げ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき 里芋 ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米ぬか油	788	17.6
25	月	牛乳 『全国学校給食週間始まり』 ★豆わかごはん ★鮭の塩焼き じゃがいもの金平 かぼちゃすいとん	★大豆 ★鮭 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	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	786	16.6
26	火	牛乳 『校長先生出身地献立』 ★たこ飯 ★静岡おでん♪ (静岡県) 根菜チップス♪ 果物(みかん)	たこ ★油揚げ★竹輪 ★がんとどき★つみれ ★くろはんぺん ★さつま揚げ★うずら卵	★牛乳 昆布	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 こんにゃく ちくわぶ さつまい	米ぬか油	765	17.0
27	水	牛乳 『昭和50年代の給食献立』 カレーライス 海藻サラダ♪ 果物 (いちご)	豚肉	★牛乳 わかめ 海藻	にんじん	にんにく 生姜 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 ごま油	830	10.5
28	木	東京 牛乳 『東京都地産地消献立』 たくあんご飯 ★ちゃんご汁 ★八丈島のムロアジバーグ ★東京都産小松菜のごま和え	★むろあじ 豚ひき肉 ★豆腐 ★大豆 ★豆乳 とり肉 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	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 じゃが芋	米ぬか油 白ごま 白すりごま	747	17.3
29	金	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 レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ なら 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 レモン セロリー	★ミルクパン 春雨 片 栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	729	13.2

※ 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14回

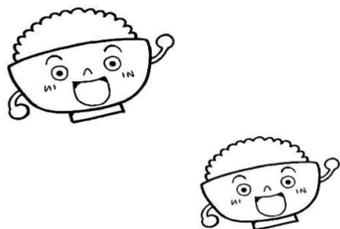
※★印はアレルギー対応食品になります。

※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	815	15.0	29.6	3.1	396	116	3.4	344	0.41	0.60	40	6.1
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

※3年生の卒業リクエストアンケートを実施しました。この他にもたくさんのリクエストがありました。1月2月3月の給食に取り入れていきます。

※♪が3年生卒業リクエストです。お楽しみに！



		主食	主菜	副菜	デザート
3A	1位	揚げパン	鶏肉のから揚げ	パリパリサラダ	サイダーポンチ
	2位	梅ちりめんごはん	豚カツ	白玉スープ	スイートポテト
3B	1位	揚げパン	鶏肉のから揚げ	ABCスープ	サイダーポンチ
	2位	ジャージャー麺	豚カツ	たこやきくん	スイートポテト
3C	1位	揚げパン	鶏肉のから揚げ	野菜チップ	スイートポテト
	2位	練馬スパゲティ	グラタン	パリパリサラダ	サイダーポンチ
3D	1位	揚げパン	鶏肉のから揚げ	たこやきくん	スイートポテト
	2位	練馬スパゲティ	豚カツ	ABCスープ	サイダーポンチ