

令和5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	乳		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		
10	火	牛乳	ハッシュドビーフ 小松菜とキャベツのソテー 果物(りんご)	牛肉 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 キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン りんご	米 大麦 ざらめ 小麦粉	米油	750	13.2
11	水	牛乳	「鏡開き献立」 ★ブルコギ丼 たまごスープ 月見団子の黒蜜かけ	豚肉 卵 きな粉	★牛乳	にんじん なら 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
12	木	牛乳	★菜めし ★松風焼き キャベツの昆布和え みそ汁	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	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 里芋	★白ごま ごま油	749	18.6
13	金	牛乳	ごはん 鯖のみそ煮 もやしと小松菜の辛子和え のっぺい汁	さばみそ 鶏肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米油	793	17.3
16	月	牛乳	「3年生激励献立」 ソース勝つ丼 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	豚肉 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	米油 ごま油	734	18.8
17	火	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 果物(みかん)	鶏肉 ほたて 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 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	738	17.9
18	水	牛乳	カレーうどん ★大豆とじゃこの甘辛揚げ ★ココアムース	豚肉 油揚げ 大豆	★牛乳 ちりめんじゃこ アガー ★クリーム	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖	米油 ★白ごま	832	14.5
19	木	牛乳	玄米ごはん さわらの西京焼き 野菜とこんにやくのピリッと炒め にらたま汁	さわら みそ 油揚げ 豆腐 卵	★牛乳	にんじん なら	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 玄米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	745	19.7
20	金	牛乳	ごはん ★チースタッカルビ(韓国) 炒めナムル トックスープ	鶏肉 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 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 さつまいも 砂糖 トック	ごま油 米油	769	14.5
23	月	牛乳	高野豆腐の卵とじ丼 けんちん汁 ぶどうゼリー(みかん入り)	豚ひき肉 高野豆腐 卵 鶏肉 厚揚げ	★牛乳 寒天	さやいんげん にんじん	たけのこ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース みかん缶	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 里芋 こんにやく	米油	818	17.2
24	火	牛乳	「全国学校給食週間始まり」 豆わかごはん 焼き鮭 切干大根の炒め煮 かぼちゃすいとん	大豆 鮭 油揚げ さつまいも 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん 大根(葉) かぼちゃ	切干大根 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	747	19.9
25	水	牛乳	「練馬にんじんの日」 ★ガーリックフランス ★キャロットポタージュ キャベツとコーンのソテー 果物(みかん)	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 みかん	★ソフトフランスパン 小麦粉	★バター 米油	710	12.0
26	木	東京 牛乳	「東京都産地消献立」 ★キムタクごはん(練馬大根たくあん) 東京Xぎょうざ 小松菜のみそ汁(東京都産小松菜)	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ みそ	★牛乳	なら にんじん 小松菜	練馬たくあん キムチ ねぎ キャベツ 干しいたけ 生姜 にんにく たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 ★白ごま 米油	690	15.5
27	金	牛乳	「埼玉県郷土料理献立」 かてめし ゼリーフライ おっきりこみ	油揚げ 高野豆腐 おから 鶏肉	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 こんにやく ほうとう	米油	776	12.3
30	月	牛乳	「昭和50年代の給食」 チキンカレー ライス グリーンサラダ 果物(いちご)	鶏肉 レンズ豆 豆乳	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油	713	12.1
31	火	牛乳	豚バラ高菜ごはん ★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

※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

※★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	759	16.0	29.9	3.1	388	108	3.3	284	0.36	0.50	17	6.9

12月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	かぼちゃ	さつまいも	なら	里芋	柿	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産 岩手産	千葉	秋田	北海道	茨城	北海道	北海道	千葉	茨城	練馬	岐阜	岩手・青森・茨城
岩手県・青森県・秋田県	ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	きゅうり	白菜	大根	しめじ	にんにく	パセリ	みかん	鮭 鯖
宮城県・北海道		千葉	埼玉・東京	練馬	群馬	茨城	千葉	長野	青森	茨城	愛媛	アラスカ 香川