令和6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	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		エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
9	火	牛乳	★ハッシュドポーク 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 グリンピース キャベツ コーン ★りんご	米 大麦 ざらめ 小麦粉	米油	726	14.4
10	水	牛乳	ごはん ★松風焼き ｷｬﾍﾞﾂの昆布和え 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 かぶの葉	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ かぶ ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋	ごま油 ★白ごま	750	18.6
11	木	牛乳	「鏡開き献立」 ★プルコギ丼 ★たまごスープ 白玉団子の黒蜜かけ	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
12	金	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 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	月	牛乳	「3年生激励献立」 ★ソースかつ丼 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 かぶの葉	もやし かぶ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	米油 ごま油	772	17.3
16	火	牛乳	「韓国料理」 ごはん ★チーズタッカルビ 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
17	水	牛乳	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜とこんにゃくのﾋﾟﾘｯと炒め ★にらたま汁	ぼら みそ 油揚げ 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん にら	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	707	20.3
18	木	牛乳	★カレーうどん ★大豆とじゃこの甘辛揚げ(さつま芋入り) ★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 さつま芋 砂糖	米油 ★白ごま	829	14.4
19	金	牛乳	「宮崎郷土料理」 とり飯 ★小松菜とさつま揚げの炒め物 かねんしゅい	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	660	14.0
22	月	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 けんちん汁 ★ぶどうゼリー	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 とり肉 厚揚げ	★牛乳 寒天	にんじん	たけのこ たまねぎ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ ★ぶどうジュース	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	米油	808	17.4
23	火	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 とり肉 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 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米油	793	17.3
24	水	牛乳	「練馬にんじんの日」 ★シュガートースト ★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	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	★食パン グラニュー糖 小麦粉	マーガリン 米油 ★バター	665	12.3
25	木	牛乳	「地産地消献立」 ★キムタクご飯(練馬大根たくあん) 棒ぎょうざ かぶのみそ汁	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にら にんじん かぶの葉	練馬たくあん ★キムチ ねぎ キャベツ かぶ 干ししいたけ 生姜 にんにく たまねぎ	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 ★白ごま 米油	693	15.6
26	金	牛乳	「昭和50年代給食」 ★レンズ豆入りチキンカレー グリーンサラダ ★果物(いちご)	とり肉 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
29	月	牛乳	「埼玉県郷土料理」 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 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	775	12.3
30	火	牛乳	「昭和30年代給食」 ★コッペパン　★いちごジャム 鯨の竜田揚げ ★キャベツマリネ ★豆入りミネストローネ	くじら肉 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 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン ★りんご	★コッペパン 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ ★いちごジャム	米油 オリーブ油	759	19.3
31	水	牛乳	豚バラ高菜ご飯 ★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	746	15.9	30.1	3.0	384	103	3.2	267	0.35	0.49	16	6.7

12月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	さつまいも	じゃがいも	ブロッコリー	にら	里芋	きゅうり	みかん	豚肉・鶏肉・牛肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	千葉	千葉	北海道	練馬	練馬・北海道	練馬	栃木	練馬	群馬	和歌山	茨城・岩手・北海道・青森	
岩手県・青森県・山形県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのき	白菜	大根	かぼちゃ	赤かぶ	ごぼう	いちご	鮭	たら
秋田県・宮城県・北海道		千葉	東京	練馬	長野	練馬	練馬	鹿児島	青森	青森	茨城	北海道	ロシア