



1月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
8	金	○	鏡開きよせて 年の初めの幸せ献立	☆塩味つけうどん ☆◎餅きんちゃく煮 ◎幸せ和え(4あわせ あえ) 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ うずらの卵 昆布	冷凍うどん 砂糖 餅 ごま	干し椎茸 葱 小松菜 キャベツ 人参 水菜 蓮根 みかん	831 38.4
11	月		鏡開き	成人の日				
12	火	○	揚げパンは 昭和30年代給食	★きなごマの揚げパン★肉団子のスープ ★わかめコーンきゅうりのサラダ	牛乳 若布 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐	ミルクパン 砂糖 澱粉 春雨 米油 ごま オリーブ油	セロリー 大蔥 葱 生姜 キャベツ 干し椎茸 蕪 人参 胡瓜 コーン	799 29.6
13	水	○	桜海老は骨髄を丈夫に し、免疫力強化!	ゆかりごはん 野菜の旨煮 すまし汁 ☆◎野菜桜海老の立春大吉餅	牛乳 豚肉 昆布 さくらえび	蒟蒻 白米 じゃが芋 麦 砂糖 澱粉米油麩	人参 ゆかり 生姜 玉葱 干し椎茸 グリンピース 小松菜 蓮根 大根	770 24.9
14	木	○	イカは亜鉛が豊富で 発育を促進する	白米ご飯 いかチリソース 豚肉と豆腐のスープ煮 生パン	牛乳 いか 豚肉 豆腐	白米 米油 砂糖 麦 澱粉 ごま油	玉葱 大蔥 生姜 セロリー 人参 葱 干し椎茸 白菜 青梗菜 生パン	817 34.4
15	金	○	小正月は女正月正月に 働いた女性を労う	あずきご飯ごま塩つき ◎松風焼き 三色蒸しキャベツ◎七草雑煮 花みかん	牛乳 小豆 豚肉 鶏肉 味噌 昆布	白米 もち米 パン粉 ゴマ油 砂糖 白滝 ごま 米油	人参 葱 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし 白菜 かぶ かぶの葉 みかん	877 37.8
18	月	○	韓国料理 ピビンバに親しもう	混ぜピビンバ ★トックスープ 花みかん	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	白米 麦 砂糖 米油 ごま油	大蔥 切干大根 唐辛子 人参 もやし 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 葱みかん	728 22.2
19	火	○	頭からシッポまで カルシウムの宝庫	豆わかご飯 わかさぎの南蛮漬け 野菜の煮染め 花みかん	牛乳 大豆 豚肉 わかさぎ	白米 澱粉 砂糖 蒟蒻 里芋 米油	唐辛子 葱 生姜 玉葱 人参 グリンピース みかん	800 31.2
20	水	○	本日は二十日正月 正月の祝い納めの日	親子丼 呉汁 地場産野菜のゴマ味噌和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 味噌 豚肉 昆布 大豆油揚げ	白米 麦 砂糖 蒟蒻 米油 ごま油	玉葱 人参 葱 干し椎茸 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根	861 38.4
21	木	○	二十日の大寒に ちなんでみぞれ汁	麦ご飯 ★海老いかフライ キャベツ胡マサラダ ◎なめこみぞれ汁	牛乳 えび いか 豚肉 昆布	白米 麦 薄力粉 パン粉 ごま 米油	生姜 キャベツ トマト 胡瓜 葱 大根 なめこみつば	776 32.2
22	金	○	東京の郷土料理 鉄分の多い深川ご飯	深川ご飯 ツナの南部揚げ かきたま若布スープ 和風サラダ	牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 豚肉 鶏卵 昆布 若布	白米 麦 澱粉 薄力粉 砂糖 ごま 米油 オリーブ油	生姜 グリンピース 玉葱 大根 生姜えのき 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜	792 34.5
25	月	○	学校給食週間開始 明治22年よせて	麦ご飯 鮭の塩焼き たくわんキンピラ 野菜碗 オレンジゼリー	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 昆布 寒天粉	白米 麦 蒟蒻 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 大根 唐辛子 葱 さや 鴨元 えのき 小松菜 みかん 伍みかん ジューズ	787 38.9
26	火	○	3年都立推薦選抜 連合ダンス発表会	昭和20年代◎コッパパン コロケ 蒸しキャベツ◎ホワイトクリームシチュー	牛乳 生クリーム チーズ 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆	胚芽パン 薄力粉 パン粉 乾燥マッシュポテトじゃが 芋 米油 バター	南瓜 人参 玉葱 キャベツ 生姜 玉葱 えのき しめじ ブロッコリー	992 39
27	水	○	3年都立推薦選抜 昭和30年代給食	◎☆鯨と生姜のご飯 ☆ふくさ玉子 けんちん汁 花みかん	牛乳 鯨 鶏卵 豆腐 はんぺん 油揚げ 昆布	白米 麦 澱粉 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 ごま油 ごま	生姜 人参 みつば ごぼう 大根 葱 小松菜 みかん	856 37.8
28	木	○	昭和40年代の給食	★スバゲティミートソース ポイル野菜 ★ポテトフライ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 青海苔	スバゲティ 薄力粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 米油	大蔥 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン キャベツ トマトジュース もやし コーン	816 32.2
29	金	○	昭和50年代の給食	★スハイシーカレーライス かぶときゅうりの塩もみ ぼんかん	牛乳 ヨーグルト 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 じゃが芋 バター 薄力粉 ゼラメ 米油	大蔥 生姜 玉葱 人参 南瓜 セロリー 胡瓜 かぶ ぼんかん	887 27.8

★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立 ◎行事の献立 (実施回数1年・2年15回 3年13回)
 ・27年度給食費の引き落としは終了しました。納め忘れの方は至急事務室までお持ちください。
 ◎食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	826	33.3	25.2	411	4.4	363	0.56	0.81	50	7.2	3.3
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 **早寝 早起き 朝ごはん** 「早寝早起き朝ごはん」
 運動シンボルマーク