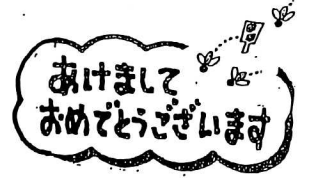


1月の献立表



平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	リクエスト者名	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					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	
10	火	○	3学期始業式 年の初めの幸せ献立	七草つけうどん 餅きんちゃく煮 幸せ和え 果物	牛乳 豚肉 油揚げ うずらの卵 昆布	冷凍うどん 砂糖 餅 ごま	椎茸 葱 小松菜 キャベツ 人参 水菜 蓮根 果物	831 38.1
11	水	○	1E田畑さん 川村さんの献立!	30年代給食 揚げパン 鶏の照り焼き ミニトマトサラダ ベジスープ	牛乳 若布 黄粉 豚肉 鶏肉 豆腐	ミルクパン 砂糖 澱粉 春雨 菜種油 ごま	生姜 ミノマト もやし セロリ 人参 椎茸 キャベツ 葱 小松菜	781 32.3
12	木	○	鹿児島県の郷土料理 さつまいはリクエスト	ゆかりご飯 野菜のうま煮 さつまい 桜海老立春大吉餅	牛乳 豚肉 昆布 桜えび 鶏肉 油揚げ 味噌	白米 麦 菜種油 じゃが芋 砂糖 蒟蒻 さつまい 薄力粉 白玉粉	ゆかり 生姜 人参 椎茸 玉葱 鰹元 牛蒡 葱 小松菜 蓮根 大根	875 29.6
13	金	○	いらいら疲労回復に 豚肉を!	麦ご飯 いかチリソース 豚肉豆腐スープ煮 果物	牛乳 いか 豚肉 豆腐	白米 菜種油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 大根 生姜 セロリ 人参 葱 椎茸 白菜 青梗菜 果物	846 34.7
14	土		土曜日授業 給食なし	同窓生による職業講話	区作品展示			
16	月	○	昆布のめめりは 食物繊維	あずきご飯 松風焼き 三色蒸し 七草雑煮 果物	牛乳 小豆 豚肉 鶏肉 味噌 昆布	白米 もち米 パン粉 ごま油 砂糖 白滝 ごま 菜種油	人参 葱 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 白菜 かぶ かぶの葉 果物	856 37.5
17	火	○	韓国料理 ピビンパ	混ぜピビンパ 三色ナムル トックスープ 果物	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	白米 麦 砂糖 菜種油 ごま油	大根 切干大根 唐辛子 人参 もやし 小松菜 生姜 玉葱 椎茸 葱 果物	730 22.4
18	水	○	教科研究授業 Caの多いワカサギ	豆若ご飯 わかさぎの南蛮漬け 野菜の煮染め 果物	牛乳 大豆 豚肉 わかさぎ	白米 澱粉 砂糖 蒟蒻 里芋 菜種油	唐辛子 葱 生姜 玉葱 人参 果物 グリーンピース	824 33
19	木	○	鶏卵のレシチンは 血中脂肪減少に良い	麦ご飯 親子煮 地場産野菜のゴマ味噌和え 呉汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 味噌 昆布 大豆 油揚げ	白米 麦 砂糖 蒟蒻 菜種油 ごま油	玉葱 人参 葱 椎茸 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 牛蒡 大根	868 39
20	金	○	都立高校推薦出願 2年スキ-教室保護者会	麦ご飯 えびとイカのフライ キャベツ胡瓜トマトサラダ みぞれ汁	牛乳 えび イカ 豚肉 昆布	白米 麦 薄力粉 パン粉 ごま 菜種油	生姜 キャベツ トマト 胡瓜 葱 大根 なめこ 三つ葉	784 32.8
23	月	○	東京の郷土料理 鉄分の多い深川飯	深川飯 ツナの南部揚げ 野菜和風サラダ 若布スープ	牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 豚肉 鶏卵 昆布 若布 鯖缶	白米 麦 澱粉 薄力粉 砂糖 ごま 菜種油 オリーブ油	生姜 グリーンピース 玉葱 えのき 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 大根	794 33.5
24	火	○	全国学校給食週間 始まり～30日迄	スパゲティミートソース ボイル野菜 ポテトフライ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 青のり	スパゲティ 薄力粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 菜種油	もやし 生姜 キャベツ 玉葱 マッシュルーム 人参 ビーマン コーン 大根 トマトジュース	829 33.5
25	水	○	1B平子・1A小山 池・伊藤さんの献立	麦ご飯 鮭の塩焼き 夕ワンのキンピラ 豚汁 果物	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 昆布	白米 麦 蒟蒻 砂糖 菜種油 ごま ごま油	人参 大根 唐辛子 葱 鰹元 えのき 小松菜 果物	881 41.2
26	木	○	都立高校推薦選抜 昭和25年の給食	コッパパン コロッケ 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 マッシュポテト じゃが芋 バター 菜種油	南瓜 人参 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 えのき しめじ ブロッコリー	997 39.7
27	金	○	都立高校推薦選抜 鮭は昭和30年代給食	鮭と生姜のご飯 ふくさ玉子 けんちん汁 果物	牛乳 鮭 鶏卵 豆腐 はんぺん 油揚げ 昆布	白米 澱粉 砂糖 麦 蒟蒻 じゃが芋 ごま油 ごま	生姜 人参 みつば 牛蒡 大根 葱 小松菜 果物	859 37.8
30	月	○	昭和50年代の 給食	ターメリックライス ポークカレー かぶと胡瓜の塩もみ 果物	牛乳 ヨーグルト 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 麦 じゃが芋 バター 薄力粉 ゼラメ 菜種油	大根 生姜 玉葱 人参 南瓜 セロリ 胡瓜 かぶ 果物	899 29
31	火	○	EPA DHA オレイン酸の 多い鰯は血栓予防	麦ご飯 いわしの蒲焼 小松菜もやしのおかか和え すまし汁	牛乳 いわし 豆腐 昆布	白米 麦 澱粉 砂糖 ごま 菜種油	生姜 唐辛子 小松菜 もやし 人参 椎茸 えのき	872 34

◎給食費の納め忘れの方は 至急事務室迄お持ち願います。

(実施回数1年・2年16回 3年14回)

◎果物は 出回り状況により変わります。

◎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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	846	34.3	26.7	427	4.5	390	0.5	0.6	55	7.9	3.2
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