



1月 献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	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	
9	火	○	年の初めの 幸せ献立	七草うどん チーズ磯辺もち 幸せ(四色)和え 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ のり うずら卵 昆布 チーズ	うどん 砂糖 もち ごま	椎茸 葱 小松菜 キャベツ 人参 水菜 蓮根 みかん	759 35.3
10	水	○	リクエストのピンパ は、韓国料理	混ぜピビンバ 三色ナムル 野菜スープ 花みかん	牛乳 味噌 豚肉 鶏肉	白米 玄米 砂糖 米油 ごま油	大蒜 大根 もやし 生姜 玉葱 椎茸 菊 小松菜 青梗菜 みかん	763 24.8
11	木	○	鏡開きによせて	あずき御飯 松風焼き 三色蒸しキャベツ 七草雑煮 花みかん	牛乳 昆布 あずき 豚肉 味噌 鶏肉 大豆	白米 玄米 砂糖 米油 ごま油 パン粉 しらたき もち ごま	人参 葱 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 白菜 カブ カブの葉 みかん	842 37.5
12	金	○	昭和20年代の 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 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム チーズ	胚芽食パン じゃが芋 薄力粉 パン粉 バター 米油	南瓜 人参 玉葱 トマト 生姜 玉葱 えのき しめじキャベツ フロコラー	967 38.4
15	月	○	鶏卵のレシテンは 脂肪を溶かす	玄米御飯 親子煮 野菜のごま味噌和え 呉汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 味噌 豚肉 昆布 大豆 油揚げ	白米 玄米 しらたき 砂糖 蒟蒻 米油 ごま	玉葱 人参 菊 椎茸 グリピース キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根	879 39.7
16	火	○	生活習慣病の予防に 玄米を食べよう	玄米御飯 魚の蒲焼 野菜のわか和え すまし汁	牛乳 魚 昆布 豆腐	白米 玄米 米油 砂糖 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 椎茸 えのき	763 30.7
17	水	○	揚げパンは、昭和 30年代からでした	ゴマきな粉揚げパン 肉団子スープ わかめコーンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	胚芽パン 春雨 米油 菜種油 濃粉 ごま油 砂糖 ごま	大蒜 葱 生姜 人参 大根 椎茸 小松菜 もやし コーン	756 30
18	木	○	自然の消化剤 大根おろしのみぞれ汁	玄米御飯 えびとイカのフライ もえキャベツ みぞれ汁	牛乳 えび イカ 豚肉 昆布	白米 玄米 薄力粉 パン粉 ごま 米油	小松菜 生姜 キャベツ きゅうり なめこ 葱 大根	787 32.9
19	金	○	昭和30年代給食に クジラがよくでした	くじらとショウガの御飯 ふくさ玉子 けんちん汁 花みかん	牛乳 くじら 鶏卵 豆腐 はんぺん 油揚げ 昆布	白米 玄米 濃粉 砂糖 しらたき じゃが芋 ごま油 米油 菜種油 ごま	生姜 人参 みつば 葱 ごぼう 大根 小松菜	838 37.3
22	月	○	郷土料理 東京の深川飯	深川飯 マグロの南部揚げ 野菜の和風サラダ わかめ汁	牛乳 あさり 油揚げ 豆腐 豚肉 鶏卵 昆布 わかめ マグロ缶	白米 玄米 濃粉 薄力粉 砂糖 ごま 菜種油 米油	生姜 グリンピース 玉葱 えのき 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 大根	798 34.1
23	火	○	ゴマはB1 Ca Feの 宝庫! 連合ダンス	ゴマ玄米御飯 カジキと大根の煮物 豚汁 デコポン	牛乳 豚肉 大豆 味噌 カジキ 油揚げ 豆腐	白米 玄米 白ゴマ 黒ゴマ 米油 濃粉 菜種油 砂糖	人参 大根 グリンピース ごぼう 葱 デコポン 小松菜	847 34.4
24	水	○	学校給食週間 本日~30日まで	玄米御飯 飛魚バーグ 明日葉入りコマ和え ちゃんこ汁	牛乳 飛魚 豚肉 レンズ豆 豆腐 鶏卵 油揚げ 豆腐 味噌	白米 玄米 パン粉 ごま 米油 里芋	玉葱 人参 小松菜 あしたば もやし ごぼう 大根 白菜 葱	797 36.2
25	木	○	ほうとうは 山梨県の郷土料理	ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 花みかん	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 青のり	冷凍ほうとう 里芋	椎茸 人参 玉葱 葱 南瓜 小松菜 みかん	811 40.2
26	金	○	かてめしは茨城県 ゼリーフライは埼玉県	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 豚肉	白米玄米砂糖 米油 里芋 蒟蒻 薄力粉 パン粉 菜種油 じゃが芋 濃粉 竹輪麩	ごぼう 人参 グリンピース 玉葱 葱 大根 小松菜	800 24.2
29	月	○	世界の料理 韓国	ブルコギ丼 トックスープ 花みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	ごま 白米 トック 玄米 米油 ゴマ油 砂糖	玉葱 もやし 人参 垂 えのき 生姜 大蒜 葱 青梗菜 みかん	801 31.4
30	火	○	世界の料理 フィンランド	ショットングパン ロヒラーテイッコ (鯉グラタン) シンスコン・マッカラケイト(鶏がら味のスープ)	牛乳 鮭 生クリーム チーズ ウィナー	ショットングパン じゃが芋 米油 バター 薄力粉 パン粉	人参 玉葱 パセリ 大蒜 キャベツ コーン 小松菜	805 33.9
31	水	○	乳・小麦粉入りの カレー	玄米御飯 スパイシーカレー きゅうりとカブの塩もみ 花みかん	牛乳 ヨーグルト 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 玄米 じゃが芋 薄力粉 ゼラメ 米油 バター	大蒜 生姜 玉葱 人参 南瓜 セロリ きゅうり かぶ みかん	904 29.2

◎果物は 出回り状況により変わります。

(実施回数1年2年17回・3年15回)

◎29年度の給食費の引き落としは12月27日で終了です。納め忘れの方は至急納めてください。

★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	819	33.5	26.4	433	4.4	405	0.58	0.62	50	7.6	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