



# 献立表

令和元年度 練馬区立大泉学園中学校



日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とほたらき			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	水	○	始業式	七草うどん 幸せあえ チーズ磯辺餅 果物	牛乳 豚肉 油揚 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	759kcal 35.3g
9	木	○	韓国料理の ピビンバ	混ぜピビンバ 三色ナムル 野菜スープ 果物	牛乳 味噌 豚肉 鶏肉	白米 玄米 砂糖 米油 ごま油	にんにく 大根 もやし 玉葱 椎茸 菊 小松菜 青梗菜 みかん 生姜	763 24.8
10	金	○	百人一首大会 11日は餅つき	あずきご飯 松風焼き キャベツ 七草雑煮 果物	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 餅 ごま	人参 玉葱 椎茸 キャベツ 葱 もやし 白菜 かぶ かぶの葉 みかん	842 37.5
14	火	○	昭和20年代 の給食	コッペパン コロッケ 蒸しキャベツ クリームシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム チーズ	コッペパン 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 キャベツ えのき ブロッコリー玉葱	967 38.4
15	水	○	練馬区生徒作品展 11日～15日まで	玄米ご飯 親子煮 呉汁 野菜のごま味噌和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 味噌 豚肉 昆布 大豆 油揚	白米 玄米 しらたき 砂糖 蒟蒻 米油 ごま	玉葱 人参キャベツ菊 グリーンピース大根椎茸 もやし 小松菜 ごぼう	879 39.7
16	木	○	25・26は 区書初め展	玄米ご飯 魚の蒲焼 おかか和え すまし汁	牛乳 いわし 昆布 豆腐	白米 玄米 砂糖 米油 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 椎茸 えのき	763 30.7
17	金	○	昭和30年代 の給食 揚げパン	ゴマきなこ揚げパン 肉団子スープ 若芽コーンサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ミルクパン 春雨 米油 澱粉 ごま油 砂糖 ゴマ	にんにく葱 生姜 人参 大根 椎茸 小松菜 もやし コーン	756 30.0
20	月	○	自然の消化剤 大根おろし汁	玄米ご飯 えびイカフライ 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 大根 なめこ 葱	787 32.9
21	火	○	昭和30年代 のクジラ給食	クジラと生姜のご飯 ふくさ玉子 けんちん汁 果物	牛乳 くじら 鶏卵 豆腐 はんぺん 油揚 昆布	白米 玄米 澱粉 米油 砂糖 薄力粉 ごま ごま油 しらたき	生姜 人参 みつば 葱 ごぼう 大根 小松菜	833 37.3
22	水	○	私立高校 推薦入試	深川飯 まぐろの南部揚 野菜の和風サラダ 若布汁	牛乳 あさり 油揚 豆腐 豚肉 鶏卵 昆布 若布 鮭缶	白米 玄米 澱粉 米油 砂糖 薄力粉 ごま	生姜 グリーンピース 玉葱 えのき 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 大根	798 34.1
23	木	○	都立高校 推薦出願	ゴマご飯 豚汁 果物 カシキと大根の煮物	牛乳 豚肉 大豆 味噌 カシキ 油揚 豆腐	白米 玄米 白ごま 黒ごま 米油 澱粉 砂糖	人参 グリーンピース ごぼう 葱 大根 デコボン 小松菜	847 34.4
24	金	○	全国学校 給食週間	玄米ご飯 飛魚バーグ あしたば入りごま和え ちゃんこ汁	牛乳 飛魚 豚肉 レンズ豆 豆腐 鶏卵 油揚 豆腐 味噌	白米 玄米 パン粉 ごま 米油 里芋	玉葱 人参 大根 もやし 小松菜 ごぼう あしたば 白菜 葱	797 36.2
27	月	○	都立推薦 選抜	ほうとう 果物 ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 青のり 油揚 ししゃも	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
28	火	○	連合ダンス 発表会(2)	かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	牛乳 豚肉 凍り豆腐 油揚 刻み昆布 おから	白米 パン粉 玄米 砂糖 米油 里芋 蒟蒻 薄力粉 じゃが芋 澱粉 竹輪麩	ごぼう 人参 グリーンピース 玉葱 葱 大根 小松菜	800 24.2
29	水	○	世界の料理 韓国	ブルコギ丼 トックスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉	ごま 白米 トック 玄米 米油 ごま油 砂糖	玉葱 もやし 人参 いら えのき 生姜 にんにく 青梗菜 みかん 葱	801 31.4
30	木	○	世界の料理 フィンランド	ショートニングパン ロヒ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	牛乳 鮭 生クリーム チーズ ウィンナー	ショートニングパン 米油 じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉	人参 玉葱 パセリ にんにく 小松菜 コーン キャベツ	805 33.9
31	金	○	都立推薦発表 手続き	ターメリックライス スパイスカレー果物 きゅうりとカブの塩もみ	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 ザラメ 米油 バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 セロリー きゅうり カブ みかん	904 29.2

◎ 30日のロヒ・ラーティッコは鮭のグラタンで、シスコン・マッカラケイトは鶏ガラだしのウィンナー入りスープです。

異国情緒をお楽しみに！

★ 今月の実施回数 17回 1年17回 2年17回 3年17回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	819	132	33.5	26.4	3.3	433	4.4	405	0.58	0.62	50	7.6
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	25未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

★ 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

