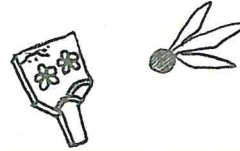




1月献立表



中野区立北中野中学校
1月給食回数 17回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
9	火	新春おこわ	松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 みかん	ささげ 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 油 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	819	32.7	22.4	
10	水	ご飯	さわらの香味焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁	牛乳 鶏肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌汁	米 油 里芋 砂糖	ねぎ 生薬 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	780	36.1	23.2	
11	木	海の幸スパ ゲッティ	ベーコンスティックパン カラフルサラダ みかん	いか 海老 牛乳 ベーコン 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン みかん	764	30.7	28.6	
12	金	押し麦ご飯	わかさぎの天ぷら 茹でごぼうのサラダ どさんこ汁	牛乳 わかさぎ 卵 わかめ 豚肉 味噌	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう キャベツ さやいんげん にんにく 生薬 玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ	747	28.7	23.3	
15	月	ご飯	鶏肉のスタミナ焼き さつまいもと金柑の甘煮 チンゲンサイのお浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 豆腐	米 砂糖 さつまいも パター	きんかん チンゲンサイ 人参 大根 えのきたけ しめじ ねぎ にんにく	776	29.0	24.8	
16	火	ジャムサン ド	鮭とポテトのグラタン ビーンズサラダ 卵スープ	牛乳 鮭 生クリーム チーズ ひよこまめ ベーコン 卵 豚骨	食パン ジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり 枝豆 水菜	870	40.0	36.2	
17	水	塩ちゃんこ うどん	焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜 ミニトマト	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬) わかめ	うどん 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜 ミニトマト	777	28.3	23.2	
18	木	ご飯	麻婆豆腐 じゃこポテト 大根ときゅうりの中華あ え	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんにく 生薬 人参 筍 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	828	32.0	25.7	
19	金	コーンピラ フ	洋風卵焼き 花野菜のサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム だし削り節 豚肉 豆腐	米 大麦 パター 油 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 マッシュルーム カブ ブロッコリー 椎茸 筍 白菜 生薬 小松菜	745	30.3	27.7	
22	月	ご飯	手作りさつまいも揚 げ 蓮根きんぴら 味噌汁 りんご	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 だし煮干 豆腐	米 砂糖 でん粉 やまいも ごま油 ごま油	人参 ごぼう ねぎ 生薬 しそ 蓮根 さやいんげん 大根 小松菜 りんご	821	31.7	24.8	
23	火	炒めそばの 五目あんか け	黒砂糖蒸しパン かぶの柚子風味	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 豚骨	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	生薬 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし かぶ かぶ(葉) ゆず	878	33.9	23.1	
24	水	ご飯 【給食週間】	あじの開き 大豆の磯煮 野菜の胡麻和え 里芋入り味噌汁	牛乳 あじ 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま 里芋	人参 椎茸 さやえんどう ほうれん草 もやし ごぼう しめじ ねぎ	772	36.1	22.8	
25	木	ガパオライス 【給食週間】	目玉焼き タイ風サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ ワンタンの皮 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ バジル もやし きゅうり 大根 チンゲンサイ	814	34.4	28.3	
26	金	深川飯 【給食週間】	いかの照り焼き さつまいもの天ぷら お浸し すまし汁	油揚げ あさり 牛乳 いか 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 わかめ	米 さつまいも 小麦粉 油 ふ	ねぎ みつば 生薬 小松菜 人参 大根 筍	791	35.1	21.4	
29	月	パンズパン 【給食週間】	ムロアジのコロッケ じゃこ入り大根サラダ 野菜スープ	牛乳 あじ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉	パンズパン じゃがいも パター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり キャベツ 小松菜	750	29.2	30.2	
30	火	かて飯 【給食週間】	れんこんつくね みそおでん つみっこ ボンカン	油揚げ 牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 パン粉 ごま 小麦粉 ごま油 里芋	椎茸 人参 ごぼう 小松菜 蓮根 大根 白菜 しめじ ねぎ ぼんかん	846	31.8	22.3	
31	水	カレーライ ス	野菜のピクルス風 フルーツヨーグルトかけ	豚肉 生クリーム 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご グリンピース(冷凍) きゅうり 大根 セロリー みかん (缶) パインアップル(缶) 桃(缶)	870	25.4	21.5	

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※23日(火)の中華麺、25日(木)のワンタンの皮は、そばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	803	32.1	22.5	390	131	3.5	3.8	273	0.42	0.6	41	3.5	5.7
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

かぶ 大根 白菜 きんかん みかん ゆず さといも わかさぎ

平成30年がいよいよ始まります。一年間健康に楽しく過ごせるように頑張りましょう！

24日から30日まで「全国学校給食週間」です！

- 24日【和食を知ろう】～まごわやさしい～ 明治22年から始まった給食も今年で128年目になりました。給食の制度に感謝しながら食べましょう♪
- 25日【世界の料理】～タイ～
- 26日【郷土料理1】～東京都～
- 29日【食料自給率と地産地消】～食材について～
- 30日【郷土料理2】～群馬県～

第2回中野区残食率調査の結果について

	ご飯	パン	麺	補食	牛乳	果物	おかず
28年11月	11.9%	8.5%	7.9%	5.4%	16.5%	4.7%	11.9%
29年11月	7%	4.2%	8.8%	2.1%	11.5%	3.7%	7.7%

※ 全体でおよそ450人なので、10%＝45人分の量

第2回目も全体的に減ってきています☆詳細は給食室前の掲示でお知らせします。