

山野区立第十山学校 全10回

中野区立第七中学校 全19											
日	曜日	→ Δ		太立名 		食品名	しかとかのヨフナ酸ニフ	Iネルギー ろ kcal		脂質 %	食育メモ
1	木	<u>主食</u> ほうとううどん	牛乳	副食 和風ツナサラダ 焼きおにぎり	血や肉、骨や歯になるもの だし削り節 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ(油漬)		// からたの調子を発える 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ 大根 きゅうり りんご	753		23.5	ほうとう
2	金	節分ご飯	100	鰯の蒲焼き風 野菜のゆかり®和え 味噌汁	大豆 牛乳 いわし だし煮干 豆腐 味噌	米 もち米 でん粉 油 砂糖	人参 椎茸 キャベツ きゅうり しそ 大根 ねぎ 小松菜	723	17.7	27.6	節分
5	月	ピザトースト (無塩食パン)	100	ポトフ 人参ラペ ぽんかん	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ(油 漬)	食パン(無塩) マーガリン 油 じゃがいも ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレー ピーマン 人参 キャベツ かぶ かぶ(葉) らっ きょう レモン ぽんかん	744	18.4	35.1	残食率調査
6	火	☆ご飯	100	高野豆腐入り親子煮 切干し大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 だし 削り節 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 筍 にら 切り干 し大根 小松菜 キャベツ	796	18.0	28.9	今月のお米
7	水	コーンピラフ	100	鶏肉のアップルソース焼き グリーンサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ コーン缶 パセリ りん ご キャベツ きゅうり ピーマ ン 人参 白菜	781	14.8	32.5	告知
8	木	ご飯	100	鯖のみそソースかけ 磯浸し 沢煮椀	牛乳 さば 味噌 のり だし削 り節 豚肉	米 砂糖 でん粉	もやし キャベツ ほうれん草 人参 かぶ しめじ ねぎ かぶ (葉)	733	17.5	27.0	沢煮わん
9	金	麦ご飯	100	小魚の磯辺揚げ 肉じゃが かきたま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 豆腐 卵	米 大麦 小麦粉 油 じゃがい も 糸こんにゃく 砂糖 でん粉		803	15.7	29.8	煮もの
13	火	わかめご飯	100	しゅうまい 大根ときゅうりの 中華風あえもの 豆腐と青菜のスープ	わかめ 牛乳 豚焼き肉 だし 削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だ し昆布	米 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 小松菜	752	15.6	25.3	かまぼこ
14	水	スパゲッティ ボンゴレ トマトソース	100	豆と野菜のマリネ ブラウニー	ベーコン あさり チーズ 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマ ト缶 トマトピューレー パセリ 枝豆 (冷凍) きゅうり 蓮根	799	15.4	32.3	お楽しみ給食
15	木	ご飯	100	いかの変わりソースかけ 五目きんぴら すまし汁	牛乳 いか だし削り節 だし昆 布 豆腐	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃ く ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 蓮根 大 根 えのきたけ しめじ	738	15.3	24.0	出汁
16	金	チキンカレー	100	じゃこ入りビーンズサラダ せとか	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 大麦 油 じゃがいも バ ター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) せとか	824	14.6	26.7	ルー
19	月	ご飯	100	四川味噌豆腐 中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ 大根 きゅうり	785	16.6	28.9	残食率調査結果
20	火	ご飯 海苔の佃煮	100	厚焼き卵 五目豆 味噌汁	のり 牛乳 卵 大豆 昆布 だし削り節 味噌	米 大麦 砂糖 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 キャベツ	740	15.9	23.4	のり
21	水	上海焼きそば	100	じゃこ入り茹で野菜 マーラーカオ	いか 海老 豚肉 牛乳 ちりめ んじゃこ エバミルク 卵	油 中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸キャベツ ピーマン 小松菜	842	15.1	31.0	マーラーカオ
22	木	麦ご飯	100	魚の照り焼き お浸し つみっこ	牛乳 ぶり かつお節 鶏肉 だ し削り節 豆腐	米 大麦 砂糖 小麦粉 ごま油 里芋	生姜 人参 チンゲンサイ 大根 白菜 しめじ ねぎ	775	17.3	27.8	つみっこ
26	月	ガーリックライス	100	タンドリーチキン 茹で野菜 じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコ ン	米 バター 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 生姜 トマトパー スト もやし 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ セロリー 小松菜	748	15.3	31.0	タンドリーチキン
27	火	ご飯	100	白身魚のチリソース ラーパーツァイ 中華スープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 白菜 人参 筍 椎茸 小松菜	763	16.4	25.0	ラーパーツァイ
28	水	黒砂糖パン	100	ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小 麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー コーン 缶 人参 セロリー 小松菜	747	16.0	33.3	グラタン
29	木	☆ご飯	100	すき焼き風煮物 海藻サラダ でこぽん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら 卵 海藻サラダ わかめ	米 油 糸こんにゃく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 でこ ぽん	784	16.5	27.7	すき焼き

2月5日~2月16日は第3回残食率調査を実施します。

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ɪネルギ- kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	770	16.1	28.5	380	111	3.4	3.7	292	0.43	0.61	37	2.7	7.5

今月の☆マークの日のお米は新潟県産【ミルキークイーン】です。

粘りがつよく、もちもちした特徴があります。お米の表面が乳白色に見えること・良質米の女王という意味を込めて【ミルキークイーン】という名前がつけられました