

予定献立表

平成23年10月

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	材料名						栄養価	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	牛乳 セサミパン 手作りソーセージ ザワークラフト ポテトクリームスープ アップルゼリー	豚ひき肉	牛乳 粉寒天 スキムミルク 生クリーム	パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ しょうが にんにくりんごジュース	セサミパン 生パン粉 でんぷん じゃがいも さとう	油 バター	792	31.6
4火	牛乳 いわしのかば焼き丼 もやしのごま和え みそ汁	いわし 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 白すりごま	866	29.9
5水	牛乳 おにぎり 高野豆腐と野菜の旨煮 根菜キムチ汁	鶏肉 高野豆腐 豚肉 赤色辛みそ 豆腐 淡色辛みそ	牛乳 結び昆布	さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん 白菜キムチ	精白米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 白練りごま	854	28.7
6木	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 荳わかめの炒め物 吉野汁	鶏肉 かまぼこ 押し豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 芽ひじき くわかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ ごぼう 長ねぎ	精白米 さとう つきこんにゃく こんにゃく でんぷん	油 白ごま	823	33.2
7金	牛乳 五日あんかけそば 青菜ともずくのスープ 果物	豚肉 いか ベーコン	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし 果物	むし中華めん さとう でんぷん	油 ごま油	800	29.5
11火	牛乳 ごはん 鶏肉の香味ソース チャーゴースイ ワカメスープ	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん にら	長ねぎ たけのこ もやし たまねぎ	精白米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油 白ごま	892	28.8
12水	牛乳 豚肉のうま煮丼 こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそ汁 果物	豚肉 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ ごぼう しめじ はくさい 果物	精白米 米粒麦 しらたき さとう 焼きふ つきこんにゃく	油 白ごま	826	29.4
13木	牛乳 中華おこわ しゅうまい 付合せ野菜 えのきの卵スープ	豚肉 豚肉 卵	牛乳 干しえび	にんじん ミニトマト	たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	精白米 もち米 さとう でんぷん しゅうまいの皮	ごま油 油	820	33.2
14金	牛乳 さつまいもごはん こあじの南蛮漬け 雷汁	あじ 押し豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	長ねぎ たまねぎ 黄ピーマン だいこん	精白米 さつまいも 小麦粉 でんぷん さとう さといも	白ごま油 ごま油	852	32.5
17月	牛乳 きのおこわ めかぶのかき揚げ 茶碗蒸し	鶏肉 油揚げ 青大豆 卵 かまぼこ	牛乳 めかぶわかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ しめじ まいたけ エリンギ ごぼう たまねぎ	精白米 もち米 さとう さつまいも 小麦粉	油	855	33.2
18火	牛乳 ビビンバ キムチスープ 果物	豚肉 卵 赤色辛みそ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん 干しいたけ にんにく 白菜キムチ 長ねぎ なし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま	860	30.9
19水	牛乳 ナン キーマカレー ミモザサラダ ミルクココアゼリー	卵 豚肉 ひよこまめ(乾)	牛乳 プレーンヨーグルト 粉寒天 生クリーム	にんじん ピーマン ホールトマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう	バター 油	843	32.9
20木	牛乳 田舎うどん ゆかりあえ ふうせんポテト	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな ゆかり	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	生めん さといも さとう さつまいも 小麦粉	油 白ごま バター	823	26.9
21金	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 糸寒天サラダ けんちん汁	さば 赤色辛みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	843	33.9
25火	牛乳 スパゲッティナポリタン フライドポテトサラダ ジュリアンスープ	ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ ほうれんそう	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ しょうが	スパゲッティ じゃがいも さとう	油 バター	818	29.2
26水	牛乳 茶飯 おでん 青菜の梅ドレッシング 抹茶ミルクゼリー	揚げボール 焼き竹輪 つみれ 京がんと	牛乳 粉寒天 結び昆布 生クリーム	にんじん ほうれんそう	だいこん 梅干し キャベツ もやし	精白米 さとう こんにゃく さといも	油	833	26.9
27木	牛乳 ごはん ごま味噌レバー 10品目のサラダ かきたま汁	豚肝臓 淡色辛みそ 卵 青大豆 はんぺん	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	油 白ごま ごま油	808	27.9
28金	2年B組リクエスト給食	豚肉 青大豆 ベーコン 卵 白いんげん豆	コーヒー牛乳 スキムミルク 粉寒天	にんじん トマト 赤ピーマン トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ぶどうジュース	丸パン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	885	31.6
31月	牛乳 カレーピラフ ミニサラダ オニオンスープ パンプキンプリン	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ミニトマト パセリ かぼちゃ	マッシュルーム缶 たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	精白米 さとう	油 バター	837	25.5

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

今月分 一日あたりの平均	838	30.3
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	850	28.0

「うるち米」と「もち米」

わたしたちが普段、ご飯として食べているものは「うるち米」です。一方、お正月などに食べる、おもちの原料となるのが「もち米」。もち米のほうがかねばりけが強いのですが、これはふくまれるでんぷんのちがいです。

ちなみに、うるち米を粉にしたものが上新粉、もち米を粉にしたものが白玉粉です。



ご飯を食べよう!