平成30年度

12月　献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き 血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	○	●練馬スパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	飲料牛乳 まぐろ缶詰　刻み海苔	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　ｵﾘｰﾌﾞ油 砂糖　米ｻﾗﾀﾞ油	人参　ﾊﾟｾﾘ　大根 ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ　玉葱	606 23.5
4	火	○	麦ごはん　豚肉と豆腐のスープ煮 かりかり油揚げサラダ	飲料牛乳　豚肉 豆腐　油揚げ	精白米　米粒麦 砂糖　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油	人参　青梗菜　にんにく 生姜　たけのこ　白菜 ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり	570 22.8
5	水	○	●チャーハン　トックスープ みかん	飲料牛乳　焼き豚 なると　卵　豚肉	精白米　トックもち 米ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油	人参　青梗菜　干し椎茸 ねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　白菜 みかん	606 21.6
6	木	○	きびごはん　鯖の韓国風焼き 野菜のおかか和え　沢煮椀	飲料牛乳 鯖　ｿﾌﾄ削り	精白米　きび 砂糖　ｺﾞﾏ油　白ｺﾞﾏ	小松菜　人参　にんにく 生姜　ねぎ　もやし えのき茸　大根	576 24.6
7	金	○	麦ごはん　もやしのカレー炒め 千草蒸し　みそけんちん汁	飲料牛乳　卵 ﾍﾞｰｺﾝ　鶏肉　豆腐 油揚げ	精白米　米粒麦 砂糖　でんぷん　ｻﾗﾀﾞ油 じゃがいも　板ｺﾝﾆｬｸ	ほうれん草　人参 干し椎茸　玉葱　もやし ごぼう　大根　ねぎ	643 26.9
10	月	○	焼きおにぎり　おでん　華風きゅうり	飲料牛乳　結び昆布　はんぺん さつま揚げ　焼きちくわ　ｳｨﾝﾅｰ 揚げﾎﾞｰﾙ　京がんも　うずら卵	精白米　板ｺﾝﾆｬｸ　砂糖 じゃがいも　竹輪ふ ｺﾞﾏ油　白ｺﾞﾏ	人参　大根　きゅうり	593 26.6
11	火	○	あぶ玉丼　具だくさんみそ汁	飲料牛乳　油揚げ 白ちくわ　卵 みそ	精白米　米粒麦　ｻﾗﾀﾞ油 砂糖　板ｺﾝﾆｬｸ　じゃがいも	人参　干し椎茸　玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ごぼう　大根 ねぎ	625 25.2
12	水	○	チキンライス　スパイシーポテト 野菜のスープ	飲料牛乳 鶏肉　ベーコン	精白米　じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油　有塩ﾊﾞﾀｰ	人参　ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ/ｹﾁｬｯﾌﾟ 玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	638 18.9
13	木	○	●ビビンバ　もやしのスープ ラフランス	飲料牛乳　豚肉 油揚げ	精白米　米粒麦 砂糖　ｻﾗﾀﾞ油　ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ	人参　ほうれん草　にら にんにく　生姜　ぜんまい もやし　ねぎ　ﾗﾌﾗﾝｽ	618 23.3
14	金	○	梅わかご飯　鮭のごまフライ 五目汁	飲料牛乳　炊き込みﾜｶﾒ 「鮭」または「マス」 卵　鶏肉　豆腐	精白米　小麦粉　でんぷん ｻﾗﾀﾞ油　黒・白ごま	人参　小松菜　かりかり梅 にんにく　生姜　大根 ぶなしめじ　ねぎ	601 26.7
17	月	○	麦ごはん　生揚げの肉みそがけ 小松菜とじゃこのソテー	飲料牛乳　生揚げ ちりめんじゃこ　豚肉 みそ	精白米　米粒麦　砂糖 でんぷん　ｻﾗﾀﾞ油	小松菜　にんにく　生姜 玉葱　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	608 25.4
18	火	○	●ガーリックフランス　大根のポトフ 誕）豆乳ココアムース	飲料牛乳　ｱｶﾞｰ 鶏肉　調製豆乳 ﾍﾞｰｺﾝ	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽ　砂糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｻﾗﾀﾞ油	人参　にんにく　大根 玉葱　ほんしめじ	591 20.8
19	水	○	●ｺﾞﾎﾞｳ入りドライカレー カントリーサラダ	飲料牛乳　豚肉 ﾚﾝｽﾞ豆	精白米　米粒麦 砂糖　ｻﾗﾀﾞ油	人参　にんにく　干しﾌﾞﾄﾞｳ ｾﾛﾘｰ　ごぼう　玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり ﾚﾓﾝ汁　生姜　大根	591 20.5
20	木	○	麦ごはん　魚のゆず味噌焼き 野菜の生姜和え　冬至のみそ汁	飲料牛乳 「さわら」または「さごし」 みそ　油揚げ	精白米　米粒麦　砂糖	人参　かぼちゃ　ゆず ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　生姜 大根　ねぎ	612 27.8
21	金	ジョア	丸パン　クリスマスローストチキン ミネストローネ　※お楽しみゼリー	ｼﾞｮｱ　鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ　ひよこ豆　ｱｶﾞｰ	丸ﾊﾟﾝ　砂糖　じゃがいも ﾏｶﾛﾆ　ｻﾗﾀﾞ油	人参　ﾄﾏﾄ水煮缶　生姜 ｾﾛﾘｰ　りんご　にんにく 玉葱　（ゼリー用のジュース）	659 32.1
24	月	振替休日					
25	火	○	●豚キムチ丼 ワンタンスープ（皮）	飲料牛乳　豚肉 八丁みそ	精白米　米粒麦　砂糖 でんぷん　ｳｪｰﾌﾞﾜﾝﾀﾝ ｻﾗﾀﾞ油　白すりごま　ｺﾞﾏ油	にら　人参　にんにく 生姜　玉葱　ねぎ　もやし ｶｯﾄｷﾑﾁ　白菜	610 28

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります※●は6年生リクエスト献立にあがったメニューです。

※21日ゼリーは希望の多いゼリーを提供します。 たんぱく質･エネルギーは参考値となっており提供するゼリーによって変わる場合がございますのでご了承ください。

☆★☆**献立紹介**☆★☆

◎18日火曜日：豆乳ココアムース（お誕生日ゼリー）

この日のゼリーは調整豆乳を使った甘いココアムースです。味の強い純ココアを使っているため豆乳特有のクセが中和され食べやすいデザートです。

◎20日木曜日：冬至献立

今年は12月22日が冬至です。冬至は一年のうちに最も太陽の出る時間が短い日のことをさします。また冬至には「運盛り」と言われる言い伝えがあり、「ん」がつく物を食べるといいと言われています。ゆずをつかった魚の柚味噌焼きとかぼちゃ(なんきん)の入った冬至のみそ汁を提供します。

一人当たり平均栄養摂取量（児童8～9歳の場合）

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10月分平均	609	24.7	19.5	332	2.5	236	0.40	0.55	28	4.2	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満