

# 12月の献立表

平成27年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			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 体の調子をととのえる	
1	火	○	ゆかりごはん 真珠団子 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 鶏がら 豆腐	米 もちごめ 片栗粉 ごま油 米油	ゆかり 人参 青梗菜 生姜 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	606 25.2
2	水	○	高野豆腐の卵とじ丼 根菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ	米 しらたき 里芋 みそ かつお節	人参 きぬさや 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう くだもの	620 26
3	木	○	セサミ食パン 手作りリンゴジャム ポテトグラタン キャベツスープ	牛乳 鶏肉 鶏がら パーコン ピザチーズ	パン ジャがいも バター 米油 コスモチ グラニュー糖	リンゴ リンゴジュース 玉ねぎ コーン グリピース セロリ	671 24.1
4	金	○	ほたてごはん いかの生姜焼き 利休汁	牛乳 ホタテ缶詰 油揚げ いか	米 三温糖 こんにゃく バター 米油 すりごま	人参 小松菜 生姜 かぶ ごぼう ねぎ 干しいたけ	604 29
7	月	○	練馬が「ゲティ」フルーツポンチ ＜練馬大根を使った全校一斉献立の日＞	牛乳 ツナ缶詰 寒天 きざみのみり	スバグティアー 砂糖 オリーブ油	練馬大根 しめじ もも缶 みかん缶 パイン缶	637 22.3
8	火	○	むぎごはん すき焼き煮 野菜のレモン風味あえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 米粒麦 しらたき 焼ひ 三温糖 米油	小松菜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 白菜 干しいたけ キャベツ レモン汁	570 23.1
9	水	○	ごまきなご揚げパン 白菜のクリーム煮 くだもの	牛乳 きなこ 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	パン 砂糖 ジャがいも 揚げ油 バター 小麦粉 すりごま 米油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく くだもの	719 24.1
10	木	○	小梅ごはん 鮭の付け焼き 田舎汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 コシカゴ ごま 米油 ジャがいも 三温糖	人参 こねぎ 小梅漬 ごぼう 大根 ねぎ しめじ	582 28.1
11	金	○	四川豆腐丼 三色塩ナムル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏がら	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ もやし	575 24.4
14	月	○	ジャンバラヤ かぶのスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 パーコン 鶏がら	米 砂糖 ジャがいも 米油	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 玉ねぎ かぶ マヨネーズ コーン	568 17.5
15	火	○	ごはん 鶏肉のからあげ じゃこ入り和風サラダ ゆきんこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 くず粉 ごま 米油 揚げ油	小松菜 人参 生姜 にんにく もやし なめこ えのき ねぎ	709 27.2
16	水	☆	ミルクコーヒー ココアネズ「バーガー」 ボルシチ くだもの	ミルクヒー ハム 豚肉 大豆 鶏がら ピザチーズ 生クリーム	パン ココア ジャがいも 砂糖 米油	人参 玉ねぎ コーン キャベツ くだもの	668 23.1
17	木	○	キムチチャーハン 広東スープ	牛乳 豚肉 むきえび 豆腐 卵 鶏がら	米 片栗粉 米油 ごま油	さやいんげん 人参 青梗菜 キムチ漬 ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ 白菜	575 29.4
18	金	○	ごはん 鯖の文化干し 野沢菜のおかか炒め 里芋のみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ かつお節 みそ わかめ	米 里芋 ごま油 すりごま	野沢菜漬 人参 もやし 大根 ネギ	608 25.3
21	月	○	青菜ごはん ししゃもの南蛮漬 あえもの なめこのみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも かつお節	米 片栗粉 砂糖 ごま 揚げ油	赤ピーマン 人参 小松菜 ねぎ キャベツ 白菜 生姜 なめこ 大根	612 26.7
22	火	○	冬野菜のカレーライス フジワラ かぼちゃプリン ＜冬至献立＞	牛乳 鶏肉 鶏がら 生クリーム 粉寒天	米 米粒麦 ジャがいも 米油 バター 小麦粉 ざらめ 三温糖	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ	717 19.4
24	木	○	ひじきごはん 鯖のゆずみそ焼 けんちん汁	牛乳 鯖 みそ かつお節 ひじき 豆腐 油揚げ 大豆	米 砂糖 里芋 コシカゴ 米油	人参 小松菜 グリピース ゆず 生姜 大根 ごぼう ねぎ	595 27.9
25	金	○	パインパン ミートローフ 温野菜 コーンスープ ＜クリスマス献立＞	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鶏がら	パン ジャがいも パン粉 バター コンスターチ	人参 アスパラ パセリ 玉ねぎ グリーンピース コーン	675 29.9

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
牛乳は毎日あります。(☆印の12月16日には、ミルクコーヒーをおだしします。)  
ご意見ご要望などを学校へお寄せください。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
12月の平均	628	25.2	22.0(31.5%)	366	2.7	215	0.3	0.41	19	6.5	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取I補料+全体の ~30%	25% 350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)