

12月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	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：体の調子を整える	
1	月	○	ひじきごはん 肉じゃが 野菜のしょうがじょうゆ	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆水煮 ひじき 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき	人参 小松菜 ごぼう 玉葱 干し椎茸 もやし 生姜	637Kcal 24.2g
2	火	○	フィッシュバーガー ポテトスープ ポイルキャベツ	ホキ たまご 鶏肉 牛乳	丸パン 薄力粉 じゃがいも パン粉(生・乾燥) 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	595Kcal 29.9g
3	水	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 アガー	米 上白糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 なら 青梗菜 しめじ 筍 にんにく 白菜 生姜 干し椎茸 葱 りんご(ジュース・ソース)	691Kcal 25.9g
4	木	○	菜めし 厚焼きたまご 具だくさんみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 大根	613Kcal 25.7g
5	金	○	ポークカレー 大根とじゃこのサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 油 バター ごま油 ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 大根 きゅうり	703Kcal 20.7g
8	月	○	練馬スパゲティ(練馬大根) チーズ入りサラダ	缶缶 焼きのり 牛乳 プロセスチーズ	スパゲティ 上白糖 油	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	606Kcal 25.7g
9	火	○	きびごはん さばの辛子揚げ なめこ入りみそ汁 白菜づけ	さば 豆腐 みそ 牛乳	米 きび 片栗粉 薄力粉 油	人参 小松菜 生姜 なめこ 葱 大根 白菜 きゅうり	666Kcal 30.2g
10	水	○	チャーハン 豆腐とえびのケチャップ煮	豚肉 なたと 鶏肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 えび	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 玉葱 白菜 しめじ 葱 にんにく 生姜 筍	659Kcal 30.3g
11	木	○	ガーリックトースト クリームシチュー みかん	鶏肉 牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン じゃがいも バター マーガリン 油 薄力粉	人参 玉葱 みかん	671Kcal 22.3g
12	金	○	ゆかりごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごまじょうゆ	豚肉 豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 ブロッコリー 玉葱 しめじ キャベツ	606Kcal 25.8g
15	月	○	麦ごはん ホイコーロー わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 カットわかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン にんにく キャベツ 葱 玉葱 生姜	604Kcal 23.2g
16	火	○	カレーうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱	697Kcal 28.5g
17	水	○	高野豆腐のそぼろかけごはん けんちん汁	鶏肉 高野豆腐 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 こんにやく ごま油	人参 生姜 干し椎茸 葱 ごぼう 大根	625Kcal 27.3g
18	木	○	ココアビスキュイパン ポトフ はれひめみかん	たまご 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	ココアパン 薄力粉 砂糖 油 バター じゃがいも バニラパウダー	人参 玉葱 キャベツ はれひめみかん	698Kcal 24.2g
19	金	○	豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも さつま汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 こんにやく 砂糖 さつまいも 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 しめじ 葱	595Kcal 28.5g
22	月	○	ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃのみそ汁 わくわくお浸し	さわら 油揚げ みそ かつおぶし 牛乳	米 砂糖	人参 かぼちゃ 小松菜 ゆず 玉葱 ほうれん草 キャベツ	641Kcal 31.1g
24	水	○	ミルクパン ブルバリー&マーガリン フライドチキン 星形マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 片栗粉 マロ 薄力粉 じゃがいも 油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 ホリ キャベツ ブルバリー マ&マーガリン	697Kcal 27.3g
25	木	○	ダブルカレー ドレッシングサラダ お楽しみデザート	豚肉 水煮大豆 牛乳 お楽しみデザート	米 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり	720Kcal 23.4g

★ 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。

太字はリクエストメニューです。リクエストをしてくれて、ありがとうございました♪

12月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	651	26.3	31%	356	2.3	246	0.33	0.50	16	4.3	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32				140~420					