

12月のこんだて表

平成28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○ しせんどうふどん 四川豆腐丼 やさい ちゅうがくあ 野菜の中華和え	豚肉、赤みそ 木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、ひまわり油 ラー油(ごま)、ごま油 白いりごま	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、セロリ、ねぎ キャベツ だいこん	570 22.9 種実類
2	金	○ トマトライスホワイトソースかけ きのこソテー	鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム	米、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、玉ねぎ、にんにく マッシュルーム、しめじ、もやし グリーンピース、えのき、しいたけ キャベツ	617 19.3 魚介類
5	月	○ おとりま 練馬スパゲティ 練馬区産の 練馬大根 はなやさい 花野菜のサラダ	ハム、ツナ 刻みのり、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	ブロッコリー、にんじん、だいこん カリフラワー、キャベツ とうもろこし	634 26.1 小魚類
6	火	○ コーン茶飯 5年社会科見学 ぼろ 棒ぎょうざ わかめスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、生わかめ	米、ぎょうざの皮 ごま油、ひまわり油	にら、にんじん、とうもろこし にんにく、しょうが、キャベツ ねぎ、干しいたけ、だいこん	579 22.3 乳類
7	水	○ さといもご飯 鯖の文化干し焼き よしのじり 吉野汁	鶏肉、油揚げ、さば 牛乳	米、もち米、さといも 砂糖、でんぷん、ふ ごんにやく、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、だいこん ねぎ	637 25.9 野菜類
8	木	○ ココア揚げパン 肉団子スープ カラフルソテー	豚肉、ベーコン、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぷん、はるさめ なたね油、ひまわり油	にんじん、赤ピーマン、玉ねぎ しょうが、干しいたけ、はくさい ねぎ、キャベツ、とうもろこし	603 22.9 いも類
9	金	○ ご飯 ぶり大根 呉汁 くだもの 果物(みかん)	ぶり、木綿豆腐、大豆 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、ごんにやく じゃがいも、ひまわり油	にんじん、だいこん、しょうが ごぼう、干しいたけ、ねぎ みかん	627 25.5 緑黄色野菜類
12	月	○ セサミパン 大豆入りクリームシチュー コールスローサラダ	大豆、鶏肉、牛乳	セサミパン、じゃがいも 小麦粉、砂糖、ひまわり油 バター	にんじん、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、セロリ キャベツ、とうもろこし、もやし	643 23.3 藻類
13	火	○ ご飯 鮭の南部焼き 岩手県の郷土料理 い はす入りきんぴら 具だくさん味噌汁	鮭、絹ごし豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 白いりごま、黒いりごま ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが ごぼう、れんこん、はくさい	556 27.6 きのこ類
14	水	○ ご飯 畑のお肉甘辛煮 みぞれ汁 果物(はれひめ)	大豆ミート、鶏肉 牛乳	米、でんぷん、砂糖 なたね油	にんじん、こまつな、しょうが にんにく、えのき、なめこ だいこん、はれひめ	587 20.9 卵類
15	木	○ ガーリックライス ポテトオムレツ ジュリエンスープ	豚肉、ベーコン たまご、牛乳	米、じゃがいも スパゲッティ、オリーブ油 ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、セロリ	595 23.3 小魚類
16	金	○ きのこご飯 焼きししゃも 豚汁	鶏肉、豚肉、油揚げ 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、ししゃも	米、砂糖、ごんにやく じゃがいも、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、えのき まいたけ、しめじ、しょうが だいこん、ねぎ	617 29.4 野菜類
19	月	○ ポークカレーライス キャベツとコーンのソテー	豚肉、生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも 砂糖、小麦粉、中ざら糖 バター、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	678 20.1 豆製品類
20	火	○ チャーハン チャプチェ 豆腐の中華スープ	豚肉、たまご 木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、砂糖 はるさめ、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン ねぎ、干しいたけ、しょうが にんにく、もやし、だいこん	583 21.4 果物類
21	水	○ ご飯 鱈のゆず味噌焼き 冬至 かぼちゃのそぼろあん 沢煮椀	鶏肉、豚肉、たら 白みそ、油揚げ、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	かぼちゃ、にんじん、こまつな ゆず果汁、しょうが、だいこん ごぼう、ねぎ	562 25.7 豆類
22	木	● 丸パン 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ ジョア(オレンジ)	鶏肉、ハム、ベーコン ジョアオレンジ	丸パン、パン粉、砂糖 じゃがいも、マカロニ ひまわり油、オリーブ油 バター	にんじん、キャベツ、きゅうり にんにく、玉ねぎ	580 24.9 藻類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
今月のくだものは9日(金)みかん、14日(水)はれひめ(柑橘)を予定しています。

学校給食摂取基準	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
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
12月の平均基準量	604	23.8	21.4(31)	326	2.0	243	0.38	0.53	27	4.2	2.7
摂取基準量	640	24 18~32	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

12月の献立より

- 13日(火)「鮭の南部焼き」…南部地方(岩手県・青森県)の特産品である「ごま」をつかった料理です。
- 14日(水)「畑のお肉甘辛煮」…大豆の加工品を揚げて甘辛いタレにからめた料理です。
- 21日(水)冬至「たらゆず味噌焼き」「かぼちゃのそぼろあん」…かぼちゃとゆずをつかった献立です。

練馬大根をつかった給食 12月5日(月)

練馬区では毎年12月に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われます。そこで収穫された新鮮でおいしい練馬大根を給食に提供してもらいます。現在は生産量が少なくなりました練馬大根ですが、練馬区の伝統野菜です。そんな貴重な練馬大根をつかって人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。お楽しみに!