



12月の献立



平成30年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
3	月	○	★ 練馬大根の献立 ★ 練馬スパゲティ フレンチサラダ くだもの	牛乳 まぐろのり	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん にんにく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ くだもの	802 28.7	豆類
4	火	○	わかめご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ (かつお節)	米 上白糖 春雨 片栗粉 じゃが芋 白玉粉 米油 ごまごま油	にんじん なら 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	834 31.6	卵類
5	水	○	ミルクパン ぶどうパン 豆乳のクリームシチュー ごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム(鶏がら)	ミルクパン ぶどうパン じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ とうもろこし(セロリ)	856 27.6	きのこ類
6	木	○	ごまご飯 焼きししゃも 煮込みおでん 即席漬け	牛乳 焼き竹輪 揚げボール がんもどき ずら卵 ししゃも 昆布(かつお節・昆布)	米 麦 こんにやく 上白糖 じゃが芋 ごまごま油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり	774 33.5	果物類
7	金	○	押し麦ご飯 ソースカツ 糸寒天おかかあえ 大根の味噌汁	牛乳 豚肉 たまご かつお節 油揚げ みそ 糸寒天 わかめ(煮干)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん 大根の葉 キャベツ かぶ 大根	810 37.2	豆類
10	月	○	親子丼 豆腐の味噌汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 米油	みつ葉 葉ねぎ 玉ねぎ くだもの	845 33.5	野菜類
11	火	○	冬野菜のカレーライス じゃこの和風サラダ くだもの	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 りんご キャベツ もやし くだもの(セロリ)	900 23.8	種実類
12	水	○	チャーハン 春巻き トックスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 鶏肉(鶏がら)	米 麦 春雨 ごま 春巻の皮 小麦粉 トック ごま油 米油	にんじん 水菜 グリンピース 白菜 にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ キムチ漬(セロリ)	867 27.9	豆類
13	木	○	麦ご飯 すき焼き 肉風豆腐 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 しらたき 上白糖 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 春菊 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき しいたけ ごぼう くだもの	813 32.2	魚介類 藻類
14	金	○	ご飯 鮭の塩こうじ焼き パリパリサラダ 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ アガー(かつお節)	米 ワンタンの皮 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 玉ねぎ 大根 ぶどうジュース	859 33.7	きのこ類
17	月	○	ご飯 お魚の和風ハンバーグ 磯の香あえ さつま汁	牛乳 ムロアジ 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ のり(かつお節)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 こんにやく さつま芋 米油	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ	847 34.6	果物類
18	火	○	きびご飯 肉じゃが ひじきの炒め煮 もずく入り厚焼き卵	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 青大豆 たまご ひじき もずく(かつお節)	米 きび こんにやく じゃが芋 三温糖 上白糖 米油	さいいんげん にんじん ごぼう 玉ねぎ	860 32.6	小魚類
19	水	○	★ セレクト給食 ★ ベーコンポテトトースト/ツナカレートースト ミネストローネ オーロラゼリー	牛乳 まぐろ ベーコン チーズ いんげんまめ 寒天 乳酸菌飲料(鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 シュルマカロニ 上白糖 マヨネーズ 米油 バター	パセリ にんじん トマト ビーマン 玉ねぎ とうもろこし レモン セロリ にんにく キャベツ クランベリージュース(セロリ)	ツナカレー 860 ベーコンポテト 837 ツナカレー 34.0 ベーコンポテト 29.4	種実類
20	木	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ カントリーサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	米 小麦粉 コーンフレーク はちみつ バター 米油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ごぼう(セロリ)	831 23.6	豆類
21	金	○	★ 冬至の献立 ★ かぼちゃほうとう 豆腐のあられ揚げ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご (煮干・昆布)	ほうとう 片栗粉 あられ 米油	にんじん かぼちゃ 大根 白菜 ねぎ しいたけ くだもの	802 29.0	野菜類
25	火	ミルク コーヒー	ウインナーピラフ フライドチキン 星のマカロニスープ	牛乳 ミルクコーヒー ウインナー 鶏肉 たまご ベーコン(鶏がら)	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 シェルマカロニ バター 米油	ビーマン にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし(セロリ)	850 29.7	野菜類

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県です。
- ★ 小松菜、大根、キャベツ、白菜、長ねぎは区内産のものを使用します。

	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	838	30.8	24.9(26.7%)	373	3.1	288	0.55	0.61	38	5.8	3.5
学校給食 摂取基準	830	30 (27~42)	エネルギーの 20~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク