



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	豆類
							28.7	
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	卵類
							31.6	
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	きのこ類
							27.6	
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	果物類
							33.5	
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	豆類
							37.2	
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	野菜類
							33.5	
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	種実類
							23.8	
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 キムチ漬け(セロリ)	867	豆類
							27.9	
13	木	○	麦ご飯 すき焼き 肉豆腐 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	魚介類 藻類
							32.2	
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	きのこ類
							33.7	
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	果物類
							34.6	
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	小魚類
							32.6	
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
							831	
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)	23.6	豆類
							802	
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	29.0	野菜類
							850	
25	火	○	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	ピーマン 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)	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