平成25年度

12月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 体の組織をつくるもの ＜1群・2群＞	体の調子を整えるもの ＜3群・4群＞	エネルギーとなるもの ＜5群・6群＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	月	練馬スパゲッティ くるみのサラダ （2日は区内の小中学校全校で練馬大根を使用します）	○	牛乳　チーズ 刻みのり　ツナ	小松菜　にんじん　大根 きゅうり　キャベツ	スパゲッティ　砂糖 油　くるみ	812 33.3
3	火	ごはん・野菜とこんにゃくの旨煮 さばの文化干し 天童産ラ･フランス （山形県天童市から直送していただきます。）	○	牛乳　鶏肉　さば	にんじん　さやいんげん　大根 干し椎茸　ラ・フランス	米　こんにゃく じゃがいも　砂糖　油	852 31.0
4	水	キムチチャーハン にら玉スープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳　調理用乳 豚肉　鶏肉　豆腐　卵	にんじん　青ピーマン　にら 白菜　もも　レモン	米　砂糖　片栗粉 ごま油　油　いりごま	819 29.3
5	木	メイプルフレンチトースト コーンシチュー マスタードサラダ	○	牛乳　粉チーズ 生クリーム　脱脂粉乳 調理用乳　卵　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　きゅうり とうもろこし　キャベツ	食パン　砂糖　バター 油　メープルシロップ じゃがいも　薄力粉	776 30.5
6	金	ごはん・けんちん汁 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの酢の物	○	牛乳　わかめ　鶏肉 豆腐　鮭　みそ	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ きゅうり　もやし	米　こんにゃく　里芋 マヨネーズ　ごま油 砂糖　油	743 35.8
9	月	鶏五目ごはん 根菜のごま汁 野菜のおかか和え	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 鶏肉　豆腐　かつお節	にんじん　干し椎茸　ごぼう 大根　れんこん　ねぎ きゅうり　キャベツ　もやし	米　こんにゃく　砂糖 油　練りごま ごま油　いりごま	743 31.9
10	火	ごはん・わかめスープ 油淋鶏（ユーリンチー） もやしのピリ辛和え	○	牛乳　わかめ　鶏肉 豆腐　油揚げ	にんじん　干し椎茸　もやし たけのこ　ねぎ しょうが　にんにく	米　片栗粉　薄力粉　砂糖 いりごま　ごま油　油	823 32.2
11	水	マヨコーントースト 卵のスープ ジャーマンポテト	○	牛乳　ピザチーズ ハム　卵　ベーコン	にんじん　パセリ とうもろこし　玉ねぎ キャベツ　にんにく	食パン　片栗粉 じゃがいも マヨネーズ　油	750 26.1
12	木	麻婆豆腐丼 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト 豚肉　みそ　豆腐	にんじん　にら　しょうが にんにく　玉ねぎ　ねぎ　干し椎茸 みかん　パイナップル　もも	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	853 32.3
13	金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん おから団子汁 おひたし・くだもの	○	牛乳　豚肉　鶏肉　おから	にんじん　ごぼう　しょうが 大根　えのき　ねぎ キャベツ　もやし	米　砂糖　しらたき 白玉粉　油　いりごま	779 29.5
16	月	ごはん 生揚げのチリソース煮 ごまだれサラダ	○	牛乳　鶏肉　生揚げ えび　豚肉　みそ	にんじん　たけのこ　玉ねぎ もやし　きゅうり　ねぎ にんにく　しょうが	米　砂糖　片栗粉　ごま油 練りごま　いりごま	842 37.9
17	火	2色サンド（ツナ・いちごジャム） ハンガリーシチュー バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　サラダチーズ ツナ　豚肉	ホールトマト　にんじん 玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり	食パン　砂糖　じゃがいも 薄力粉　油　マヨネーズ バター　いちごジャム	821 33.9
18	水	ごはん・えのきの味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 くだもの	○	牛乳　わかめ　豆腐 みそ　豚肉	にんじん　えのき　ねぎ しょうが　玉ねぎ もやし　くだもの	米　片栗粉　油　ごま	750 31.1
19	木	チキンライス キャベツのミルクスープ シュトーレン （ドイツのクリスマスの焼き菓子です）	○	牛乳　脱脂粉乳　鶏肉 生クリーム　調理用乳 鶏肉　えび　卵　おから	ホールトマト　にんじん　パセリ 玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ グリンピース　キャベツ	米　砂糖　薄力粉　バター 油　マーガリン　くるみ アーモンド	880 35.9
20	金	かぼちゃおこわ 肉じゃが ゆず入りおひたし （冬至にちなんだ献立です）	○	牛乳　豚肉　かつお節	かぼちゃ　にんじん さやいんげん　ほうれん草 玉ねぎ　白菜　ゆず	米　もち米　じゃがいも こんにゃく　砂糖 いりごま　油	789 28.7
24	火	ターメリックライス キーマカレー マスタードサラダ・くだもの	○	牛乳　ピザチーズ　鶏肉	にんじん　ホールトマト　にんにく しょうが　玉ねぎ　セロリ　りんご きゅうり　キャベツ　干しぶどう くだもの	米　薄力粉　砂糖 油　バター	859 27.5
25	水	ぶどうパン・ミネストローネ ローストチキン クリスマスサラダ （クリスマス献立です）	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー　粉チーズ ベーコン　鶏肉	にんじん　ホールトマト　パセリ　玉ねぎ ブロッコリー　赤ピーマン　にんにく セロリ　キャベツ　ねぎ　しょうが	ぶどうパン　じゃがいも 砂糖　マカロニ　油	848 34.4

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	808Kcal	32g	28%	381mg	2.7mg	6.0g	307μg	0.49mg	0.61mg	41mg	3.8g

2(月)　練馬スパゲッティ
先月のキャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただきます。

２０(金)　かぼちゃおこわ・ゆず入りおひたし
冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立です。

１９(木)　〈食育の日〉シュトーレン（ドイツ）
シュトーレンはドイツでクリスマスに作られるお菓子です。
給食ではレーズン、くるみ、アーモンドの他に生地におからを加えたケーキを焼き、粉砂糖をふりかけます。

２５(水)　ローストチキン
中までしっかり火を通し、味をしみ込ませるために
しょうゆだれで煮込んでからオーブンでこんがり焼きます。

※１２月の給食費の引き落としは１２月１７日（火）です。今年度最後となります。ご準備をお願いいたします。