平成27年度

早ね 早おき 朝ごはん

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
1	火	ゆかりごはん・肉豆腐 野菜のアーモンド和え くだもの	○	牛乳　豚肉　豆腐	ゆかり粉　にんじん　小松菜 玉ねぎ　干し椎茸　キャベツ ねぎ　みかん	米　砂糖　片栗粉　ごま アーモンドパウダー	819 32.2
2	水	セサミトースト あさりのチャウダー バジルポテト	○	牛乳　生クリーム 鶏肉　あさり　えび	にんじん　パセリ　玉ねぎ マッシュルーム　白菜	食パン　グラニュー糖 薄力粉　じゃが芋　ごま マーガリン　バター　油	821 29.4
3	木	中華丼 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト　豚肉 いか　えび　うずら卵	にんじん　青梗菜　しょうが　白菜 にんにく　干し椎茸　たけのこ もやし　玉ねぎ　パイン　みかん 桃	米　片栗粉　砂糖 油　ごま油	794 30.3
4	金	かやくごはん 根菜のごま汁 焼きししゃも	○	牛乳　ししゃも　鶏肉 油揚げ　豆腐	にんじん　ぶなしめじ　ごぼう 大根　れんこん　ねぎ	米　こんにゃく　砂糖 油　練りごま	810 35.5
7	月	練馬スパゲティ フレンチサラダ くだもの	○	牛乳　刻みのり　ツナ	小松菜　練馬大根　キャベツ きゅうり　とうもろこし くだもの	スパゲティ　砂糖　油	823 31.8
8	火	ごはん・豆腐とわかめの味噌汁 生揚げのハンバーグ もやしのピリ辛和え	○	牛乳　豆腐　みそ　生揚げ 豚肉　卵　油揚げ	にんじん　こねぎ　ほうれん草 ねぎ　大根　にんにく　もやし	米　砂糖　油　ごま	802 34.6
9	水	シナモントースト かぶとベーコンのクリーム煮 マスタードサラダ	○	牛乳　生クリーム ベーコン	にんじん　玉ねぎ　かぶ きゅうり　キャベツ	かぼちゃパン　グラニュー糖 マカロニ　薄力粉　砂糖 マーガリン　油　バター	778 21.1
10	木	鶏五目ごはん キャベツの味噌汁 笹かまぼこの磯辺揚げ	○	牛乳　青のり　鶏肉 油揚げ　生揚げ　みそ 笹かまぼこ　卵	にんじん　干し椎茸 ごぼう　キャベツ	米　こんにゃく 砂糖　薄力粉	761 28.0
11	金	ジャンバラヤ イタリアンスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳　粉チーズ　鶏肉 ウインナー　ベーコン　卵	にんじん　青・赤ピーマン 小松菜　にんにく　玉ねぎ とうもろこし　桃　レモン果汁	米　パン粉　砂糖 バター　油	830 30.9
14	月	わかめごはん いかと大根の煮物 れんこん入りきんぴら	○	牛乳　わかめごはんの素 大豆　いか　鶏肉　豚肉	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　大根 ごぼう　れんこん	米　こんにゃく　じゃが芋 砂糖　油　ごま	767 31.2
15	火	ツナトースト ★ボルシチ ハニーサラダ	○	牛乳　ピザチーズ ツナ　豚肉	パセリ　にんじん　ホールトマト 玉ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ かぶ　きゅうり　とうもろこし	食パン　じゃが芋　ざらめ はちみつ　油　マヨネーズ	794 29.8
16	水	親子丼 たぬき汁 くだもの	○	牛乳　鶏肉　みそ　卵	にんじん　さやえんどう 玉ねぎ　ぶなしめじ　ごぼう 大根　ねぎ　くだもの	米　おおむぎ　砂糖 片栗粉　こんにゃく　油	823 32.2
17	木	チキンライス ベーコンポテトスープ シュトーレン	○	牛乳　脱脂粉乳　鶏肉 ベーコン　卵　おから	ホールトマト　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　グリンピース しょうが　にんにく　キャベツ 干しぶどう	米　砂糖　じゃが芋　薄力粉 バター　油　アーモンド くるみ　マーガリン	830 26.2
18	金	麦ごはん ★つぼん汁 ★鯖のみそ煮・野菜のごま酢あえ	○	牛乳　鶏肉　焼き豆腐 さば　みそ	にんじん　大根　ごぼう 干し椎茸　ねぎ　しょうが もやし　きゅうり	米　おおむぎ　里芋　ごま こんにゃく　砂糖	825 35.7
21	月	ターメリックライス キーマカレー パセリポテト	○	牛乳　ピザチーズ　鶏肉	にんじん　ホールトマト　パセリ にんにく　しょうが　玉ねぎ セロリ　りんご　干しぶどう	米　薄力粉　じゃが芋 油　バター	861 27.4
22	火	かぼちゃおこわ 野菜と高野豆腐の煮物 ゆず入りおひたし	○	牛乳　鶏肉　凍り豆腐 かつお節	かぼちゃ　にんじん　大根 さやいんげん　ほうれん草 干し椎茸　もやし　白菜　ゆず	米　もち米　こんにゃく じゃが芋　砂糖　ごま　油	767 27.3
24	木	麦ごはん・青菜のすまし汁 鰯の蒲焼き わかめの和え物	○	牛乳　わかめ 豆腐　いわし	にんじん　小松菜　干し椎茸 ねぎ　きゅうり　もやし	米　おおむぎ　片栗粉 砂糖　油　ごま　ごま油	784 30.2
25	金	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	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　じゃが芋 砂糖　マカロニ ざらめ　油	834 34.5

7日は区内の小中学校全校で練馬大根を使用します

ドイツのクリスマスの焼き菓子です

冬至にちなんだ献立です

クリスマス献立です

	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量	807Kcal	31g	29%	384mg	3.2mg	5.7g	300μg	0.49mg	0.62mg	39mg	3.9g

★印は新メニューです。