平成２９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
1	金	かやくご飯 根菜のごま汁 焼きししゃも	○	鶏肉モモ 油揚げ かつお節 木綿豆腐 ししゃも(生干し) 牛乳	にんじん ぶなしめじ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	米 三温糖 こんにゃく 油 練りごま	793 35.0
4	月	練馬スパゲティ フレンチサラダ くだもの （区内の小中学校全校で練馬大根を使用します）	○	かつお節 まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳	こまつな だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油	828 31.7
5	火	ゆかりご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 厚焼き玉子	○	豚ひき肉 さばけずり節 たまご 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん きょうな しょうが 玉葱 だいこん	米　じゃがいも 三温糖 かたくり粉 上白糖 いりごま 油	799 31.4
6	水	鶏五目ご飯 豚汁 カリカリワンタンサラダ	○	鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 さば節 米みそ 牛乳	にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ キャベツ りょくとうもやし	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく ワンタンの皮 ごま油	757 26.3
7	木	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ	○	鶏若鶏肉ひき肉 ピザチーズ 海藻ミックス 牛乳	にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 セロリー 干しぶどう きゅうり だいこん	米 薄力粉 上白糖 有塩バター ごま油	828 27.1
8	金	ご飯 酢豚 もやしと青菜のナムル	○	豚モモ 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ玉葱 りょくとうもやし	米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖　ごま油 いりごま	771 24.5
11	月	ご飯・油淋鶏 大根とわかめのスープ 人参ゼリー	○	豚もも肉 絹ごし豆腐 鶏肉モモ カットわかめ 牛乳	にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ しょうが にんにく ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)	米)かたくり粉 薄力粉 上白糖 いりごま ごま油	831 31.8
12	火	ご飯 生揚げのチリソース煮 豚しゃぶサラダ	○	鶏肉モモ 生揚げ むきえび 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく たけのこ玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 練りごま いりごま	781 37.6
13	水	ジャージャー麺 フルーツ白玉	○	豚ひき肉 米みそ 牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこねぎ 玉葱 にんにく　みかん缶 もも缶 パイン缶	蒸し中華めん かたくり粉 白玉粉 上白糖 ごま油 すりごま	944 32.7
14	木	いわしの蒲焼き丼 青菜の清まし汁 おひたし	○	まいわし さば節 木綿豆腐 牛乳	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし キャベツ	米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 油 いりごま	763 30.0
15	金	ジャンバラヤ イタリアンスープ くだもの	○	鶏肉モモウィンナー ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな にんにく 玉葱 とうもろこし くだもの	米 パン粉 有塩バター 油	781 27.4
18	月	中華丼 フルーツヨーグルト	○	豚もも肉 いか むきえび うずら卵(水煮缶詰)　ヨーグルト 牛乳	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ りょくとうもやし 玉葱 はくさい みかん缶パイン缶　もも缶	米 かたくり粉 上白糖 ごま油	772 29.8
19	火	ご飯・さばの味噌煮 さつま芋と豚肉のみそ汁 くだもの	○	豚モモ 木綿豆腐 さば節 米みそ さば こんぶ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが くだもの	米 さつまいも こんにゃく 三温糖 油	770 34.4
20	水	チキンライス ベーコンポテトスープ シュトーレン （ドイツクリスマスの焼き菓子）	○	鶏肉モモ ベーコン たまご おから 調理用乳 牛乳	トマト缶詰 にんじん 玉葱 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 三温糖 じゃがいも 上白糖 薄力粉 粉糖 有塩バター　ソフトタイプマーガリン くるみ アーモンド	807 23.8
21	木	ピザトースト ポークシチュー グリーンサラダ （冬至にちなんだ献立）	○	ベーコン 豚もも肉 ピザチーズ 生クリーム 牛乳	青ピーマン にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 米油　有塩バター	787 32.1
22	金	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	○	鶏肉モモ　凍り豆腐　かつお節　かつお削り節　牛乳	西洋かぼちゃ にんじん さやいんげんほうれんそう 干し椎茸 だいこん りょくとうもやし はくさい ゆず(果汁､生)	米 もち米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 いりごま 油	751 26.6
25	月	ココアパン・ローストチキン ミネストローネ クリスマスサラダ （クリスマス献立）	ミルクコーヒー	ベーコン 鶏肉モモ粉チーズ 乳飲料(コーヒー)	にんじん トマト缶詰 ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉葱 セロリー キャベツ ねぎ しょうが 黄ピーマン	ココアパン じゃがいも 三温糖 マカロニ 油	769 32.4

・今月のくだものは柑橘類・ラフランスを予定しています。　・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

4日（月）練馬スパゲティに使われる「練馬大根」ってどんな大根？？

☺細長く、真ん中が太いのが特徴で長い物で１メートルを超えるものもあります

☺引き抜くのに力がとても必要な大根です

☺栽培が難しく今では生産量がごくわずかです

☺区内唯一の宿場町があった北町地域には農民が練馬大根を将軍徳川綱吉に献上したという言い伝えがあります