



# 12月 献立表



平成 26年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
						ご家庭で 補って欲しい 食品	エネルギー たんぱく質
1	月	ポークカレーライス いかのマリネサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉 レンズ豆 いか 牛乳 アガー	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 中さら糖 三温糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 りんご セロリ 黄ピーマン キャベツ きゅうり りんご	卵類 藻類	880 26.8 kcal g
2	火	ごはん 厚揚げの肉みそソース 大根サラダ かきたま汁	生揚げ 豚肉 鶏肉 たまご 蒸しわかめ 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 いりごま	にら にんじん しょうが ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	魚介類 きのこ類	833 33.6 kcal g
3	水	ポテトトースト マンハッタンクラムチャウダー くだもの	ベーコン あさり 鶏肉 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	にんじん パセリ ピーマン ホールのトマト 缶詰 にんにく セロリ キャベツ 玉葱 りんご	豆・豆製品類 種実類	781 27.3 kcal g
4	木	はいがごはん めひかりの空揚げ 鯉のふりかけ 野菜の黒ごま和え だまこ汁	かつお削り節 めひかり 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	七分つき米 麦 上白糖 小麦粉 三温糖 だまこ いりごま すりごま 米ぬか油	こまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	肉類 きのこ類	772 33.5 kcal g
5	金	さつま芋ごはん 筑前煮 ひじきサラダ	鶏肉 ポンレスハム 牛乳 ひじき	こめ さつまいも 板こんにやく さといも 三温糖 いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 だけのこ ごぼう れんこん もやし きゅうり ホールコーン缶詰	魚介類 果物類	787 26.9 kcal g
8	月	練馬スパゲティー クランベリー寒天ポンチ	まぐろ缶詰 牛乳 刻みのり袋 粉かんでん	スパゲティー 三温糖 クランベリージュース 白玉団子 上白糖 オリーブ油	レモン だいこん みかん缶 パイ缶 もも缶	肉類 緑黄色野菜	841 30.2 kcal g
9	火	開化丼 小松菜とえのきのお浸し けんちん汁	豚肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 板こんにやく さといも 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 藻類	823 34.6 kcal g
10	水	雑穀ごはん つくね焼き 水菜とわかめのサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 ひじき わかめ	こめ 麦 きびあわ 古代米 パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 じゃがいも いりごま	にんじん きょうな こまつな しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ きゅうり もやし 玉葱	豆・豆製品類 果物類	778 35.1 kcal g
11	木	2色揚げパン (きなこ/抹茶) 肉団子入り白菜スープ くだもの	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	ショートニングパン 上白糖 コッペパン 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい 温州蜜柑	魚介類 藻類	853 33.4 kcal g
12	金	磯おこわ 鮭のさざれ焼き みぞれ汁	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 生揚げ 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ もち米 こんにやく 三温糖 パン粉 さといも 米ぬか油 いりごま マヨネーズ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ なめこ	卵類 果物類	803 38.5 kcal g
15	月	ごはん 肉豆腐 鉄火みそ わさび和え	大豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 しらたき でん粉 ごま油 いりごま 米ぬか油 すりごま	にんじん こまつな ごぼう にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	魚介類 藻類	813 32.5 kcal g
16	火	高菜チャーハン いかのチリソース 五目スープ	豚肉 いか たまご 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	だかな漬 にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ にんにく たけのこ はくさい えのきだけ	豆・豆製品類 いも類	800 37.6 kcal g
17	水	胚芽パン ヤンソンさんの誘惑 紫キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	胚芽パン じゃがいも パン粉 はちみつ オリーブ油 有塩バター 米ぬか油	パセリ にんじん ほうれん草 玉葱 キャベツ 紫キャベツ きゅうり しょうが にんにく セロリ	卵類 きのこ類	775 28.2 kcal g
18	木	ゆかりごはん 切干大根入り卵焼き きんぴらごぼう 青菜の味噌汁	豚肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 突きこんにやく 米ぬか油 いりごま	にんじん 葉ねぎ こまつな 切干しいんご 玉葱 ごぼう えのきだけ	魚介類 藻類	761 29.0 kcal g
19	金	五目あんかけ焼きそば UFOゼリー	豚肉 いか えび うすら卵 牛乳 粉かんでん カルピス	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 白玉団子 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい パイ缶	豆・豆製品類 種実類	832 31.5 kcal g
22	月	ごまわかめごはん 鯖の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	さば 油揚げ 牛乳 わかめ	こめ 小麦粉 でん粉 上白糖 三温糖 いりごま 米ぬか油	かぼちゃ しょうが ゆず だいこん ねぎ キャベツ	肉類 きのこ類	883 33.6 kcal g
24	水	麦ごはん 回鍋肉(ホリ-0-) 酸辣湯(サウ-タ) くだもの	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ 清美わか	魚介類 種実類	783 31.1 kcal g
25	木	青菜とコーンのピラフ トマトソースチキン 野菜スープ	ボンレスハム 鶏肉 ベーコン レンズまめ 牛乳	こめ 三温糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	ほうれん草 ホールのトマト缶詰 にんじん ホールコーン缶詰 にんにく セロリ 玉葱 キャベツ	豆・豆製品類 きのこ類	789 32.7 kcal g

郷土料理  
(秋田県)

地産地消献立

世界の料理  
(スウェーデン)

冬至献立

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月平均	810	32	28	382	3.5	360	0.54	0.63	37	6.0	3.4
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※食材料等購入の都合により、献立を変更することがあります。

今月の献立から

- ★4日(木) 郷土料理(秋田) 秋田県の郷土料理でごはんをつぶしたものを丸めた「だまこ」を入れただまこ汁を出します。
- ★8日(月) 地産地消献立 7日(日)の「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を、練馬スパゲティーに使用します。
- ★17日(水) 世界の料理(スウェーデン) ヤンソンさんの誘惑はスウェーデンの伝統的な家庭料理です。ポテトグラタンのような料理で、本来はアンチョビを使いますが、給食ではベーコンを使って作ります。また、スウェーデンでは「紫キャベツ」をよく食べることから、紫キャベツを使ったサラダにしました。
- ★22日(月) 冬至献立 冬至は1年の中で昼の時間がいちばん短い日です。今年は22日(月)が冬至にあたります。この日に「かぼちゃ」を食べると風邪などの病気になる、元気に過ごせるといわれています。給食ではこの日、かぼちゃの甘煮を出します。