

平成 28 年

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | ご家庭で 補って欲しい 食品 | 栄養価 |
|----|---|----|--|--|--|--|----------------------|--------------------|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 | |
| 1 | 木 | ○ | 麦ごはん 油淋鶏 ナムル わかめのスープ | 鶏肉 豚肉 牛乳 わかめ | こめ 麦 でん粉 薄力粉 上白糖 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま | ほうれんそう とうがらし にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ | 魚介類 きのこ類 | 792 Kcal 28.6 g |
| 2 | 金 | ○ | キャロットライス 白いんげん豆ポターージュ ピクルス | 鶏肉 いんげんまめ ベーコン 牛乳 生クリーム | こめ 上白糖 じゃがいも 薄力粉 ごま油 いらりごま 米ぬか油 有塩バター | にんじん パセリ きゅうり だいこん にんにく 玉葱 クリームコーン 缶詰 | 卵類 果物類 | 801 Kcal 23.9 g |
| 5 | 月 | ○ | 練馬スパゲティー れんこんサラダ くだもの | まぐろ缶詰 ポンレスハム 米みそ 牛乳 刻みのり | スパゲティー 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ すりごま | にんじん レモン だいこん れんこん きゅうり | 卵類 いも類 | 757 Kcal 31.2 g |
| 6 | 火 | ○ | 中華おこわ いかの七味焼き 糸寒天のごま酢あえ チンゲン菜のスープ | 豚肉 いか 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 寒天 | こめ もち米 三温糖 でん粉 米ぬか油 いらりごま すりごま ごま油 | ブロッコリー にんじん チンゲンツアイ だけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり ぶなしめじ ねぎ | 豆類 果物類 | 786 Kcal 41.8 g |
| 7 | 水 | ○ | ごはん 肉豆腐 じゃこのカレーふりかけ わさび和え | 豚肉 木綿豆腐 牛乳 しらす干し | こめ しらす 三温糖 でん粉 米ぬか油 すりごま | にんじん こまつな にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 もやし | 魚介類 藻類 | 768 Kcal 31.8 g |
| 8 | 木 | ○ | セルフフィッシュバーガー じゃが芋とベーコンのスープ ぶどうゼリー | ホキ たまご ベーコン 牛乳 アガー | 丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 揚げ油 米ぬか油 有塩バター | にんじん キャベツ はくさい ぶどうジュース | 豆・豆製品類 種実類 | 737 Kcal 31.3 g |
| 9 | 金 | ○ | ブルコギ丼 チョレギサラダ 春雨スープ | 豚肉 牛乳 わかめ 刻みのり | 上白糖 こめ でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 いらりごま | にんじん にも もやし 玉葱 なし しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 卵類 きのこ類 | 801 Kcal 31.2 g |
| 12 | 月 | ○ | ハヤシライス ハニーサラダ | 豚こま レンズまめ 牛乳 生クリーム | こめ 麦 三温糖 小麦粉 中さら糖 じゃがいも はちみつ 米ぬか油 有塩バター 揚げ油 | にんじん トマトピューレ ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ | 魚介類 果物類 | 863 Kcal 26.8 g |
| 13 | 火 | ○ | ゆかりごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜のごま和え 青菜の味噌汁 | 豚肉 たまご 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 | こめ 麦 三温糖 すりごま | にんじん 葉ねぎ こまつな 切り干しだいこん はくさい もやし 玉葱 えのきだけ | 魚介類 いも類 | 735 Kcal 29.4 g |
| 14 | 水 | ○ | 抹茶フレンチトースト マンハッタンクラムチャウダー グリーンサラダ くだもの | たまご ベーコン あさり 牛乳 | 食パン 上白糖 じゃがいも 三温糖 有塩バター オリーブ油 米ぬか油 ごま油 | にんじん パセリ ピーマン ホールトマト 缶詰 みかん ブロッコリー にんにく セロリ 玉葱 キャベツ | 豆・豆製品類 種実類 | 737 Kcal 28.1 g |
| 15 | 木 | ○ | ひじきごはん 魚の西京焼き 小松菜とえのきのお浸し みぞれ汁 | 鶏肉 油揚げ さわら 米みそ 糸切り 豚肉 生揚げ 牛乳 ひじき | こめ もち米 突きこんにやく 三温糖 上白糖 板こんにやく さいとも 米ぬか油 | こまつな にんじん えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ なめこ | 卵類 果物類 | 804 Kcal 38.8 g |
| 16 | 金 | ○ | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 もよしの甘酢 りんごの米粉ケーキ | 豚肉 絞豆腐 たまご 牛乳 | こめ 麦 でん粉 上白糖 三温糖 上白糖 上新粉 粉糖 米ぬか油 ごま油 いらりごま | にんじん いら しょうが にんにく ねぎ 玉葱 だけのこ ぶなしめじ もやし きゅうり りんご | 魚介類 藻類 | 845 Kcal 28.0 g |
| 19 | 月 | ○ | ごはん 肉じゃが 大豆ふりかけ きんぴらごぼう | 大豆 かつお削り節 豚肉 牛乳 干しえび | こめ でん粉 上白糖 突きこんにやく じゃがいも 三温糖 いらりごま ごま油 米ぬか油 | にんじん さやいんげん 玉葱 ごぼう | 卵類 きのこ類 | 905 Kcal 29.9 g |
| 20 | 火 | ○ | ジャージャー麺 ごまドレサラダ | 豚肉 大豆 米みそ 八丁味噌 牛乳 | 蒸し中華麺 でん粉 三温糖 ごま油 米ぬか油 ねりごま すりごま | にんじん もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのこ ねぎ キャベツ 玉葱 | 魚介類 果物類 | 872 Kcal 32.9 g |
| 21 | 水 | ○ | わかめごはん 魚の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁 | さば 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ | こめ 小麦粉 でん粉 上白糖 三温糖 いらりごま 米ぬか油 | かぼちゃ しょうが ゆず果汁 だいこん ねぎ キャベツ | 肉類 きのこ類 | 869 Kcal 32.9 g |
| 22 | 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 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 | にんじん ほうれんそう ホールトマト 缶詰 玉葱 ホールコーン 缶詰 にんにく セロリ キャベツ | 豆・豆製品類 藻類 | 761 Kcal 30.8 g |

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

| 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 | g | g |
| 12月平均 | 802 | 31.1 | 28 | 367 | 3.3 | 343 | 0.50 | 0.62 | 40 | 5.8 | 3.6 |
| 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 |

今月の献立から

★ 5日(月) 地産地消献立 4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。

★ 21日(水) 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21日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らず、元気に過ごせるといわれています。

給食では、かぼちゃの甘煮を取り入れました。

