

平成 29年

練馬区立田柄中学校

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 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	○	ジャンバラヤ りんごドレッシングサラダ パーコンスープ	豚ひき肉 ウィンナー パーコン牛乳	こめ 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん ビーマン 赤ビーマン さまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 黄ビーマン キャベツ きゅうり りんご ホールコーン缶詰	魚介類 種実類	760 kcal 25.1 g
4	月	○	練馬スパゲティー グリーンサラダ さつまいものトリュフ	まぐろ缶詰 牛乳 刻みのり 生クリーム	スパゲティー 三温糖 さつまいも 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 有塩バター	にんじん レモン だいこん きゅうり キャベツ	肉類 きのこ類	892 kcal 29.7 g
5	火	○	麦ご飯 魚の西京焼き のりの佃煮 土佐和え いなか汁	たら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 焼きのり	こめ 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	卵類 果物類	781 kcal 34.1 g
6	水	○	たくあんごはん 肉じゃが 白菜とちくわの和えもの	豚肉 焼き竹輪 牛乳	こめ 麦 突きこんにやく じゃがいも 三温糖 いらいごま 米ぬか油 すりごま	にんじん さやいんげん たくあん 玉葱 はくさい	豆・豆製品類 藻類	767 kcal 25.4 g
7	木	○	チーズホットドック 人参のポタージュ いかのマリネサラダ	ウィンナー いか 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	コッパン 小麦粉 三温糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん 赤ビーマン 玉葱 黄ビーマン キャベツ きゅうり レモン	卵類 きのこ類	825 kcal 29.8 g
8	金	○	かき揚げ丼 豆腐の味噌汁 くだもの	絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 さくらえび ひじき わかめ	こめ 麦 小麦粉 でん粉 上白糖 焼きさ 米ぬか油	にんじん 糸みつば ごぼう 玉葱 ねぎ りんご	肉類 種実類	792 kcal 23.0 g
11	月	○	ドライカレー ハニースラダ	豚肉 大豆 牛乳	こめ 麦 上白糖 じゃがいも ぼちみつ 有塩バター 米ぬか油	ビーマン トマトジュース トマト ビューレ フロッコリー にんにく にんにく しょうが セロリ 玉葱 ごぼう キャベツ	魚介類 果物類	806 kcal 26.1 g
12	火	○	ごまご飯 魚の塩麴焼き 五目きんぴら かぶの味噌汁	さわら さつまいも 米みそ 牛乳	こめ 麦 米こうじ こんにやく 三温糖 いらいごま 米ぬか油	にんじん とうがらし かぶ ごぼう だけのこれんこん だいこん	肉類 きのこ類	743 kcal 32.1 g
13	水	○	チャーチャー麺 中華スープ	豚肉 大豆 米みそ 八丁味噌 鶏肉 牛乳	煮し中華麺 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ きくらげ はくさい しょうが	魚介類 種実類	851 kcal 34.1 g
14	木	○	麦ご飯 豚肉の薬味焼き 三色和え ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉 鮭 焼き竹輪 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ 麦 三温糖 上白糖 じゃがいも ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん 干し椎茸 はくさい	卵類 藻類	875 kcal 37.7 g
15	金	○	深川飯 ししゃものから揚げ 春菊のごま和え みぞれ汁	あさり 油揚げ 米みそ 豚肉 牛乳 ししゃも	こめ 麦 上白糖 小麦粉 三温糖 板こんにやく 米ぬか油 ねりごま	にんじん 葉ねぎ しゅんぎく しょうが ごぼう キャベツ だいこん ねぎ なめこ	豆類 果物類	750 kcal 32.3 g
18	月	○	セルフハンバーガー ポトフ	豚肉 たまご ベーコン ウィンナー 牛乳	丸パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが 玉葱 キャベツ にんにく	魚介類 きのこ類	795 kcal 35.6 g
19	火	○	ご飯 厚焼きたまご 大豆とひじきの煮物 ごまみそ鍋	豚肉 たまご さつまいも 大豆 焼き豆腐 米みそ 八丁味噌 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 突きこんにやく しらたき じゃがいも 米ぬか油 ねりごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし	豆類 果物類	826 kcal 33.3 g
20	水	○	ご飯 家常豆腐 チンゲン菜のスープ くだもの	米みそ 生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが 干し椎茸 だけのこ にんにく キャベツ ほんしめじ ねぎ しいたけ	魚介類 藻類	786 kcal 29.2 g
21	木	○	メープルトースト サーモンのホワイトシチュー シーザーサラダ	豚肉 ベーコン 鮭 牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン 上白糖 三温糖 メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 有塩バター 米ぬか油 クルトン	フロッコリー にんにく パセリ キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱 ぶなしめじ	豆・豆製品類 果物類	867 kcal 30.2 g
22	金	○	わかめご飯 鯖の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 粕汁	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 突きこんにやく 米ぬか油	かぼちゃ にんじん しょうが ゆず だいこん 生椎茸 ねぎ	肉類 種実類	892 kcal 33.6 g
25	月	○	ツナピラフ ローストチキン 千切り野菜のスープ カフェオレゼリー	まぐろ缶詰 ベーコン 鶏肉 牛乳 アガー 生クリーム	こめ 麦 上白糖 米ぬか油	にんじん 玉葱 ホールコーン缶詰 グリンピース セロリ キャベツ	豆・豆製品類 きのこ類	848 kcal 32.3 g

※食材料購入等の都合により、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	815	30.8	29	377	3.2	337	0.51	0.62	42	6.4	3.7
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

- ★ 4日(月) 地産地消献立・・・3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。
- ★ 15日(金) 郷土料理(東京)・・・あさりのむき身を使った深川飯を出します。深川飯は、江戸時代に、江東区深川地区の漁師の方が、貝を手軽に食べるために考案したといわれています。
- ★ 21日(木) 世界の料理(カナダ)・・・メープルシロップ(サトウカエデなどの樹液でできた甘味料)を加えたメープルトーストとカナダでよくとれる鮭を使ったサーモンのホワイトシチューを出します。
- ★ 22日(金) 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。この日に「かぼちゃ」を食べると風邪などの病気になるらず、元気に過ごせるといわれています。給食では、かぼちゃの甘煮を出します。