



12月の献立

平成28年度 練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	木	牛乳 カレーピラフ コーンチャウダー 夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム コーン オレンジジュース	623 19.4	<p>1(木) 夕焼けゼリー</p> <p>夕焼けのようなオレンジ色をしたゼリーです。にんじんとオレンジジュースを使ってきれいな色に仕上げます。</p> <p>5(月) 練馬スパゲティ</p> <p>すりおろした練馬大根とツナを合わせてスパゲティソースを作ります。「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根を使用します。</p> <p>21(水) ほうとう</p> <p>21日は冬至の日。これにちなんで、かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。</p>
2	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 高野豆腐 鶏卵	胚芽米 砂糖 米油 でんぷん ごま	にんじん こまつな えのき しょうが 干し椎茸 ねぎ	597 28.2	
5	月	牛乳 練馬スパゲティ ポテト入りフレンチサラダ フルーツポンチ 練馬大根の日	牛乳 ツナ のり 寒天(缶)	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	616 22.0	
6	火	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 米油	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ 切干しだいこん 干し椎茸	637 29.5	
7	水	牛乳 バジルトースト ボルシチ 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	食パン 砂糖 米油 じゃがいも バター 米油	にんじん トマトピューレ ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン	578 23.9	
8	木	牛乳 親子丼 さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	胚芽米 砂糖 でんぷん 米油 さつまいも	こまつな たまねぎ	695 28.0	
9	金	牛乳 カレーライス シャキシャキ野菜	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご だいこん れんこん きゅうり	599 18.2	
12	月	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 キャベツの甘じょうゆがけ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	619 23.3	
13	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナとポテトのバリッと揚げ 卵と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 チーズ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 餃子の皮 米油 バター	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ	634 22.4	
14	水	牛乳 麻婆豆腐丼 もやしと人参の炒め物	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	胚芽米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ グリーンピース もやし	620 26.0	
15	木	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものみりん焼き みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 ひじき ししゃも	米 麦 こんにゃく 砂糖 さといも 米油	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	576 29.2	
16	金	牛乳 コッペパン さつまいもシチュー かぶのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ	644 22.4	
19	月	牛乳 こぎつねごはん どさんこ汁 くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鮭 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油 バター	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん コーン りんご	578 25.1	
20	火	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き すまし汁 ごまあえ	牛乳 さば 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 えのき もやし	579 27.5	
21	水	牛乳 ほうとう ちくわの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 あおのり	ほうとう 小麦粉 米油	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん ねぎ	578 26.4	
22	木	牛乳 チキンライス タンドリーチキン 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト アガー	米 砂糖 バター 米油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく だいこん キャベツ コーン オレンジジュース パイン(缶)	630 26.5	

食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

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				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
12月分平均	613	24.9	20.2(29.7%)	339	2.3	273		0.39		0.52		25		4.5	3.0
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40		0.40		20		5.0	2.5未満

<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都 群馬県 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 茨城県 千葉県	セロリ	静岡県 山形県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	かぼちゃ	北海道	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
にら	茨城県	さつまいも	茨城県	ピーマン	茨城県 宮城県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県