



12月の献立

平成29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	金	牛乳 親子丼 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	こまつな にんじん もやし たまねぎ きゅうり	606 26.6	<p>5(火) 練馬スパゲティ</p> <p>「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を使って作る、大根おろしとツナのスパゲティです。</p> <p>12(火) さごしのからしみそ焼き</p> <p>さごしは、さわらの幼魚です。一味唐辛子の入ったみそだれに魚を漬け込み、オープンで焼き上げます。</p> <p>22(金) ほうとう</p> <p>22日は冬至の日です。この日にかぼちゃを食べる風習があることになって、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>
4	月	牛乳 あんかけチャーハン さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干ししいたけ	682 27.9	
5	火	牛乳 練馬スパゲティ ひじきのマリネ オレンジスフレ 練馬大根の日	牛乳 まぐろ(ツナ) 鶏卵 ひじき 生クリーム かつおチヌ 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 パン粉 オリーブ油 米油	にんじん だいこん もやし カリフラワー みかん(缶)	622 25.4	
6	水	牛乳 コーン茶めし おでん 和風サラダ	牛乳 焼き竹輪 昆布 つみれ 揚げボール さつまいも とうもろこし がんもどき	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ごま じゃがいも 米油	にんじん コーン もやし だいこん きゅうり	585 23.1	
7	木	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き じゃがいものみそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ りんご	606 26.9	
8	金	牛乳 バジルトースト ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン じゃがいも バター 米油	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし コーン	576 22.1	
11	月	牛乳 わかめごはん すき焼き風肉豆腐 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 なた豆 豆腐 わかめ	米 麦 焼きそば 糸こんにゃく 砂糖 ごま 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ はくさい キャベツ きゅうり ごぼう	640 25.5	
12	火	牛乳 こぎつねごはん さごしのからしみそ焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さごし みそ	米 麦 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん 米油	にんじん にんにく ねぎ だいこん	623 30.6	
13	水	牛乳 チキンカレー シャキシャキ野菜	牛乳 鶏肉	胚芽米 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 りんご だいこん れんこん きゅうり	632 19.8	
14	木	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの(みかん)	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 生クリーム 白いんげん豆 粉チーズ	ミルクパン 米油 小麦粉 じゃがいも パン粉 バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい みかん	624 23.6	
15	金	牛乳 きんぴらごはん にぎすの南蛮漬け さつま汁	牛乳 豚肉 にぎす 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん さつまいも	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ だいこん	649 27.6	
18	月	牛乳 ひじきごはん シャンボしゅうまい チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 かつおの皮 米油 パン粉 でんぷん ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たまねぎ グリーンピース にんにく	586 25.6	
19	火	牛乳 メーブルトースト サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン バター 米油 メーブルシロップ じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	597 20.9	
20	水	牛乳 キムたく丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 でんぷん 米油 ごま油	にんじん たらこ キムチ ねぎ たくあん にんにく	581 25.2	
21	木	牛乳 ゆかりごはん 五目うま煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いんげん ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ もやし	605 21.1	
22	金	牛乳 ほうとう 竹輪の磯辺揚げ くだもの(でこぼん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 青のり	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 でこぼん	608 26.9	
25	月	牛乳 きのこのピラフ フライドチキン 野菜スープ すりおろしりんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 アガー	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム えのき キャベツ コーン りんご りんごジュース	629 22.3	

※ 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	たんぱく質	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	615	24.8	20.5(30.0%)	335	2.2	265	0.41	0.54	27	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				