



# 12月の献立

平成30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)    |  |
| 3  | 月 | 牛乳 練馬スパゲティ<br>ゆずごまサラダ<br>キャロットケーキ <b>練馬大根の日</b> | 牛乳 ツナ 鶏卵                                     | スパゲティ 砂糖<br>小麦粉 オリーブ油<br>ごま 米油 バター          | にんじん だいこん キャベツ<br>きゅうり たまねぎ ゆず<br>オレンジジュース                             | 661<br>24.1  | <b>3(月)</b><br><b>練馬スパゲティ</b><br>すりおろした練馬大根とツナを合わせて作るスパゲティです。「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用します。<br><br><b>11(火)</b><br><b>カリカリ油揚げのサラダ</b><br><br>細く切った油揚げを、オープンでカリッと焼いてサラダに加えます。油揚げの食感を楽しんで食べましょう。<br><br><b>20(木)</b><br><b>鮭のチャンチャン焼き</b><br>~日本の郷土料理~<br>☆北海道☆<br><br>北海道の漁師町で作られている料理です。鮭の身に野菜をのせて、みそ味のタレをかけて焼きます。 |
| 4  | 火 | 牛乳 豚肉のうま煮丼<br>パリパリサラダ                           | 牛乳 豚肉 豆腐                                     | 米 麦 こんにゃく<br>砂糖 でんぷん 米油<br>しゅうまいの皮<br>ごま油   | にんじん しょうが ごぼう<br>はくさい ねぎ きゅうり<br>キャベツ                                  | 625<br>23.1  |  |
| 5  | 水 | 牛乳 五目とりめし<br>ししゃものみりん焼き<br>肉じゃが                 | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ししゃも                             | 米 麦 砂糖 米油<br>こんにゃく<br>じゃがいも                 | にんじん いんげん ごぼう<br>しょうが 干しいたけ<br>たまねぎ                                    | 605<br>29.4  |  |
| 6  | 木 | 牛乳 セサミトースト<br>イタリアンスープ<br>くだもの(りんご)             | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 鶏卵 粉チーズ                        | 食パン 砂糖<br>じゃがいも パン粉<br>バター ごま 米油            | にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ コーン りんご  | 579<br>21.0  |  |
| 7  | 金 | 牛乳 レンズドライカレー<br>シャキシャキ野菜                        | 牛乳 豚肉<br>レンズ豆                                | 米 麦 小麦粉<br>米油                               | トマトピューレ ピーマン<br>にんじん にんにく しょうが<br>たまねぎ 干しぶどう<br>だいこん れんこん きゅうり         | 600<br>22.2  |  |
| 10 | 月 | 牛乳 広東風ごはん<br>チンゲン菜のスープ<br>さつまいもと大豆の揚げ煮          | 牛乳 豚肉 豆腐<br>大豆<br>ちりめんじゃこ                    | 米 麦 砂糖 米油<br>さつまいも<br>でんぷん ごま油              | にんじん こまつな<br>チンゲン菜 しょうが<br>たけのこ 干しいたけ                                  | 577<br>23.5  |  |
| 11 | 火 | 牛乳 麦ごはん<br>ぶりの照り焼き のっぺい汁<br>カリカリ油揚げのサラダ         | 牛乳 ぶり 鶏肉<br>油揚げ                              | 米 麦 砂糖 米油<br>さといも こんにゃく<br>ちくわぶ でんぷん<br>ごま油 | にんじん しょうが<br>だいこん ねぎ きゅうり<br>キャベツ                                      | 660<br>28.8  |  |
| 12 | 水 | 牛乳 みそラーメン<br>うすら煮卵<br>フルーツヨーグルト                 | 牛乳 豚肉 みそ<br>うすら卵<br>ヨーグルト                    | 中華めん 砂糖<br>米油 ラード<br>ごま油                    | にんじん たまねぎ もやし<br>はくさい ねぎ にんにく<br>しょうが みかん(缶) 黄桃(缶)<br>パイナップル(缶) りんご(缶) | 661<br>24.2  |  |
| 13 | 木 | 牛乳 ごまごはん<br>ジャンボきょうざ<br>わかめスープ                  | 牛乳 豚肉 豆腐<br>わかめ                              | 米 麦 ぎょうざの皮<br>でんぷん ごま<br>ごま油 米油             | にんじん しょうが<br>干しいたけ しょうが<br>ねぎ にんにく たけのこ                                | 644<br>25.1  |  |
| 14 | 金 | 牛乳 茶飯<br>おでん<br>和風サラダ                           | 牛乳 竹輪 つみれ<br>揚げボール うすら卵<br>さつま揚げ 昆布<br>がんもどき | 米 麦 こんにゃく<br>砂糖 ちくわぶ ごま<br>じゃがいも 米油         | にんじん だいこん もやし<br>きゅうり  | 590<br>23.7  |  |
| 17 | 月 | 牛乳 わかめごはん<br>肉豆腐<br>ごまじょうゆのおひたし                 | 牛乳 豚肉 豆腐<br>わかめ                              | 米 麦 こんにゃく<br>焼きふ 砂糖 米油<br>ごま                | にんじん こまつな たまねぎ<br>干しいたけ はくさい ねぎ<br>もやし                                 | 576<br>22.9  |  |
| 18 | 火 | 牛乳 カレーピラフ<br>ベーコンとポテトのキッシュ<br>ミネストローネ           | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>鶏卵 豚肉 レンズ豆<br>生クリーム ピザチーズ      | 米 麦 じゃがいも<br>マカロニ バター<br>米油                 | にんじん ピーマン トマト(缶)<br>トマトピューレ たまねぎ<br>マッシュルーム セロリ<br>だいこん                | 681<br>26.3  |  |
| 19 | 水 | 牛乳 大豆入り昆布ごはん<br>みそけんちん汁<br>スナックごぼう              | 牛乳 鶏肉 大豆<br>油揚げ みそ 豆腐<br>昆布                  | 米 麦 砂糖<br>こんにゃく さといも<br>でんぷん 米油 ごま          | にんじん 干しいたけ<br>ごぼう だいこん ねぎ  | 598<br>23.1  |  |
| 20 | 木 | 牛乳 麦ごはん<br>鮭のチャンチャン焼き みぞれ汁<br>くだもの(みかん)         | 牛乳 鮭 みそ 鶏肉<br>豆腐                             | 米 麦 砂糖<br>でんぷん バター                          | にんじん こまつな キャベツ<br>たまねぎ もやし えのきたけ<br>だいこん ねぎ みかん                        | 588<br>29.6  |  |
| 21 | 金 | 牛乳 ヨパパソ 手作りりんごジャム<br>かぼちゃのシチュー<br>キャベツとにんじんのサラダ | 牛乳 鶏肉<br>生クリーム                               | コッペパン 砂糖<br>でんぷん 小麦粉<br>バター 米油              | かぼちゃ にんじん りんご<br>レモン キャベツ コーン<br>たまねぎ                                  | 640<br>20.5  |  |
| 25 | 火 | 牛乳 コーンピラフ<br>フライドチキン<br>コンソメスープ                 | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 豚肉                             | 米 麦 砂糖 米油<br>でんぷん バター                       | にんじん いんげん たまねぎ<br>コーン マッシュルーム<br>にんにく キャベツ                             | 639<br>25.7  |  |

※ 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 | 620   | 24.6        | 20.6(29.8%)          | 344   | 2.2 | 270  |      | 0.41 |    | 0.52 |      | 24 |    | 4.4 | 2.6   |
| 摂取基準   | 640   | 20<br>18~32 | 摂取エネルギー<br>全体の25~30% | 350   | 3.0 | 170  |      | 0.40 |    | 0.40 |      | 20 |    | 5.0 | 2.5未満 |

