

# 11月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

| 日 曜  | こんだて名                                  | おもな食品とはたらき                                      |   |  | エネルギー<br>たんぱく質     | だし・調味料<br>料理に味・香りをつける  |
|------|--|---|---|--|--------------------|--|
|      |  | 赤<br>血や肉・骨や歯をつくる                                | 黄<br>熱や力のもとになる                                | 緑<br>体の調子をととのえる  |                    |  |
| 1 金  | きのこ入り中華おこわ<br>ナムル ワンタンスープ              | 焼豚 えび 豚肉<br>牛乳 ナルト                              | 精白米 砂糖 ごま<br>卵の皮 もち米<br>ごま油 米油                | 人参 チンゲン菜 しょうが<br>干し椎茸 もやし ねぎ<br>しめじ にんにく えのき<br>ほうれん草 白菜 | 626 kcal<br>25.8 g | 清酒 しょうゆ 味醂ソース 塩<br>穀物酢 一味唐辛子 鶏骨<br>こしょう                      |
| 4 月  | ふりかえ休日                                 |   |   |  |                    |  |
| 5 火  | ガーリックトースト<br>ユンチャウダ グリーンサラダ            | ベーコン 牛乳<br>生クリーム                                | フランスパン ガーリックブレッド<br>砂糖 ジャガ芋 薄力粉<br>バター 米油     | 人参 にんにく キャベツ<br>もやし 玉葱 クレム<br>きゅうり                       | 602 kcal<br>18.4 g | 穀物酢 上白糖 からし粉<br>塩 しょうゆ 鶏骨<br>こしょう                            |
| 6 水  | ピピンバ<br>わかめスープ                         | 豚肉 大豆 卵<br>豆腐 牛乳 わかめ                            | 精白米 砂糖 米油<br>ごま油 ごま ラー油                       | 人参 ほうれん草 にんにく<br>しょうが もやし ねぎ                             | 628 kcal<br>26.3 g | みりん しょうゆ 塩 清酒<br>穀物酢 鶏骨 こしょう                                 |
| 7 木  | こぎつねごはん<br>ちくわの磯辺揚げ みぞれ汁               | 豚肉 油揚げ 竹輪<br>鶏肉 牛乳 青のり<br>豆腐                    | 精白米 砂糖<br>薄力粉 米油                              | 人参 さやえんどう<br>ほうれん草 筍 大根<br>なめこ                           | 632 kcal<br>24.4 g | しょうゆ 清酒 塩 かつお節<br>だし昆布                                       |
| 8 金  | いかめし<br>トックのスープ くだもの                   | いか 豚肉<br>牛乳                                     | 砂糖 もち米<br>トック ごま油                             | 人参 チンゲン菜 干し椎茸<br>白菜 ねぎ くだもの                              | 562 kcal<br>35.8 g | かつお節 だし昆布 清酒<br>塩 しょうゆ みりん 鶏骨                                |
| 11 月 | ごまごはん のっぺい汁<br>鮭のチャンチャン焼き              | 鮭 米みそ 鶏肉<br>豆腐 油揚げ 牛乳                           | 精白米 砂糖 里芋<br>かたくり粉 ごま<br>バター 米油<br>ちくわぶ こんにゃく | 人参 ビーツ しょうが<br>玉葱 キャベツ 赤いん<br>ごぼう ねぎ 大根                  | 642 kcal<br>30.9 g | 塩 しょうゆ みりん 清酒<br>こしょう かつお節<br>だし昆布                           |
| 12 火 | ナン カレーシチュー<br>オムレツサラダ                  | ジョア 豚肉<br>生クリーム                                 | ナン ジャガ芋<br>薄力粉 砂糖<br>米油 バター                   | 人参 にんにく しょうが<br>玉葱 グリビース キャベツ<br>もやし 黄ピーマン きゅうり          | 604 kcal<br>19.6 g | 鶏骨 塩 しょうゆ 清酒<br>こしょう 穀物酢 赤いん<br>カレー粉 ケチャップ ウスターソース           |
| 13 水 | 豚肉とごぼうの混ぜごはん<br>焼きししゃも くず汁             | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>牛乳 ししゃも                            | 精白米 もち米 砂糖<br>くず粉 米油                          | さやえんどう 人参 小松菜<br>ごぼう 干し椎茸 しめじ<br>ねぎ しょうが 大根              | 624 kcal<br>32 g   | しょうゆ 清酒 塩 みりん<br>かつお節 だし昆布                                   |
| 14 木 | ピラッ プロコッパのさつと煮<br>イタリアンスープ             | いか えび 鶏肉<br>卵 チーズ 牛乳<br>おかか ベーコン                | 精白米 パン粉<br>米油 ジャガ芋                            | 人参 プロコッパ ほうれん草<br>玉葱 マッシュルーム グリビース<br>赤いん                | 612 kcal<br>28.8 g | カレー粉 鶏骨 塩 清酒<br>しょうゆ こしょうゆ                                   |
| 15 金 | ごはん 味付けのり<br>卵の千草焼き アーモンド 和え<br>豆腐の味噌汁 | 豚肉 卵 豆腐<br>米みそ 味付けのり<br>牛乳 ひじき 生クリーム<br>わかめ 油揚げ | 精白米 砂糖 米油<br>アーモンド粉                           | 人参 ほうれん草 筍<br>もやし ねぎ 大根<br>小松菜                           | 668 kcal<br>31.3 g | 塩 しょうゆ 清酒<br>かつお節  |
| 18 月 | かき揚げ丼<br>ゆかり大根 すまし汁                    | 桜エビ いか 卵<br>豆腐 牛乳 わかめ                           | 精白米 薄力粉<br>砂糖 米油                              | 人参 系みつば 小松菜<br>玉葱 大根 きゅうり<br>ゆかり ねぎ 筍                    | 609 kcal<br>26 g   | しょうゆ みりん 清酒 塩<br>かつお節 だし昆布                                   |
| 19 火 | チキンライス<br>パセリト キャベツのスープ                | 鶏肉 ベーコン 牛乳                                      | 精白米 ジャガ芋 バター<br>米油                            | 人参 チンゲン菜 玉葱<br>マッシュルーム グリビース キャベツ<br>えのき パセリ トマトジュース     | 603 kcal<br>20.7 g | 鶏骨 塩 しょうゆ 清酒<br>こしょう ケチャップ ビューレ                              |
| 20 水 | チャンポン麺<br>メンマ炒め<br>変わり杏仁豆腐             | 豚肉 いか なたと<br>牛乳 粉寒天<br>生クリーム                    | 中華めん ごま油 米油<br>ごま 砂糖                          | 人参 たら メンマ もやし<br>キャベツ ねぎ みかん<br>パイナップル 黄桃                | 636 kcal<br>24.5 g | しょうゆ 清酒 塩<br>こしょう 鶏骨 紹興酒                                     |
| 21 木 | わかめごはん 白菜ひたし<br>魚の照り焼き 根菜の味噌汁          | イナダ 米みそ<br>わかめ 牛乳 おかか                           | 精白米 砂糖 米油                                     | 小松菜 人参 白菜 ごぼう<br>ねぎ 大根 もやし<br>ほうれん草                      | 610 kcal<br>26.7 g | しょうゆ 清酒 塩 みりん<br>かつお節 だし昆布                                   |
| 22 金 | 食パン 手作りリンゴジャム<br>パセリサラダ 野菜スープ          | 鶏肉 牛乳 チーズ<br>ベーコン                               | 食パン 砂糖 薄力粉<br>コンスタチ ジャガ芋<br>米油 バター            | 人参 りんご りんごジュース<br>玉葱 赤いん ほうれん草<br>キャベツ もやし 白菜 人参         | 637 kcal<br>25.2 g | 塩 こしょう 鶏骨 清酒<br>しょうゆ 白りん                                     |
| 23 土 | 丸パン ハンバーグ<br>茹でキャベツ ミネストローネ            | 豚肉 大豆 卵<br>ベーコン 鶏肉<br>いんげん豆 牛乳                  | 丸パン パン粉 砂糖<br>ジャガ芋 マカロニ<br>米油 オリブ油            | 人参 トマト パセリ<br>玉葱 しょうが にんにく<br>セロリ キャベツ                   | 681 kcal<br>31.4 g | 塩 こしょう マツダ ケチャップ<br>中濃ソース ウスターソース しょうゆ<br>赤いん 鶏骨 白りん         |
| 25 月 | ふりかえ休業日                                |   |   |  |                    |  |
| 26 火 | ごぼう入りドライカレー<br>コーンサラダ                  | 豚肉 大豆<br>チーズ 牛乳                                 | 精白米 薄力粉<br>砂糖 バター 米油                          | 人参 ビーツ にんにく<br>しょうが ごぼう 玉葱<br>干しぶどう 切り<br>キャベツ 赤いん       | 654 kcal<br>22.3 g | 塩 清酒 カレー粉 しょうゆ<br>赤いん ビューレ 中濃ソース<br>ケチャップ 鶏骨 ロレル 穀物酢<br>からし粉 |
| 27 水 | ごはん マーボー豆腐<br>中華風野菜                    | 豚肉 米みそ 豆腐<br>牛乳                                 | 精白米 砂糖<br>かたくり粉 米油<br>ごま油 ラー油                 | 人参 たら にんにく<br>しょうが 干し椎茸 筍<br>ねぎ きゅうり 大根                  | 640 kcal<br>25.4 g | 鶏骨 清酒 しょうゆ 塩<br>豆板醤 ツマツツァン 穀物酢<br>一味唐辛子 こしょう                 |
| 28 木 | ごはん イカの南蛮漬け<br>即席漬け チゲスープ              | いか 豚肉 豆腐<br>米みそ 牛乳<br>塩昆布                       | 精白米 かたくり粉<br>砂糖 米油 ごま油                        | たら ねぎ しょうが きゅうり<br>大根 もやし 白菜<br>キムチ漬け えのき                | 636 kcal<br>28.5 g | 塩 こしょう 清酒<br>しょうゆ 穀物酢<br>一味唐辛子 鶏骨 みりん                        |
| 29 金 | あぶ玉丼<br>沢煮椀                            | 油揚げ かまぼこ<br>卵 豚肉 牛乳                             | 精白米 砂糖 米油                                     | 人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ<br>グリビース ごぼう 大根                            | 619 kcal<br>27.5 g | かつお節 だし昆布 清酒<br>塩 しょうゆ みりん                                   |

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シボルマーク

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(11月12日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。



## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

| 栄養素          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g      | 脂質<br>g                | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミン   |       |       | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |           |
|--------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------|--------------|---------|----------|--------|-------|-------|-----------|---------|-----------|
|              |               |                 |                        |             |              |         |          | A μgRE | B1 mg | B2 mg |           |         | C mg      |
| 11月の平均       | 626           | 26.6            | 19(27%)                | 337         | 95           | 2.3     | 3.2      | 226    | 0.32  | 0.49  | 17        | 4.6     | 2.7       |
| 学校給食<br>摂取基準 | 640           | 24.0<br>1.8~3.2 | 摂取エネルギー<br>全体の2.5~3.0% | 350         | 80           | 3.0     | 2.0      | 170    | 0.40  | 0.40  | 20        | 5.0     | 2.5<br>未滿 |

(児童数配布)

クイズの答え： が冬キャベツ