



# 12月のこんだてひょう

今月の給食目標: あいさつをきちんとしましょう

平成 26 年

早寝 早起き 朝ご飯

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとロメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
1	月	○	カレーライス ひじきサラダ	豚肉 ロースハム 牛乳 ひじき		精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 中さら糖 上白糖 米ぬか油 バター オリーブ 油		にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー もやし きゅうり ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 23.1 22.5 2.4	新しい給食室 での初めての 給食です。			
2	火	○	ご飯 こうや豆腐の卵とじ すまし汁	鶏肉 削り節 こうや豆腐 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ		精白米 上白糖 焼きふ 米ぬか油		にんじん さやいんげん こまつな こんにゃく 玉葱 えのきたけ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 30.1 19.7 2.8	高野豆腐は凍り豆 腐ともいい、凍らせて 作ります。			
3	水	○	またけご飯 厚揚げの吹き寄せ おひたし	鶏肉ひき肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳		精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ぎんなん		にんじん さやいんげん しょうが ごぼう またけ 干し椎茸 玉葱 だけこの こんにゃく キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 24.9 20.5 2.5	ぎんなんはイチョ ウの実です。真っ 黄色の紅葉はきれ いですね。			
4	木	○	ご飯 麻婆白菜 もやしのナムル	豚ひき肉 赤みそ 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 くずでん粉 米ぬか油 ごま油 ごま(すり)		にんじん とうがらし なら こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 はくさい ねぎ もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 21.8 18.3 2.7	白菜たっぷりの麻 婆豆腐です。ビタミ ンCたっぷりです。			
5	金	○	シーフードピラフ パンプキンシチュー 果物(みかん)	むきえび いか 鶏肉 牛乳 生クリーム	みかんの日	精白米 押麦 薄力粉 米ぬか油 バター		にんじん かぼちゃ パセリ 玉葱 ホールコーン セロリ マッシュルーム みかん グリーンピース		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 23 23.4 2.6	かぼちゃは緑黄色 野菜の王様です。 ビタミンAがたっ ぷりです。			
8	月	○	練馬スパゲティ 焼肉サラダ	まぐろ缶詰 削り節 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり	練馬大根統一メニュー 3-2ペロリン リクエストメニュー	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 ごま油 米ぬか油		だいこん葉 にんじん だいこん ぶなしめじ にんにく もやし きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 29 22 3.2	3の2 ペロリン リクエストメニュ ーです。(練馬スパ)			
9	火	○	ご飯 ぶりの照り焼き おかかあえ 五目みそ汁	ぶり かつお節 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米 じゃがいも		にんじん こまつな しょうが ねぎ ほうれん 草 キャベツ ぶなしめじ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 28.4 18.8 2.6	旬の魚のぶりを照 り焼きにしました。 脂がのっついてお いしいです。			
10	水	○	ごまきなご揚げパン 白菜の肉団子スープ 果物(りんご)	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳		ミルクパン 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま(すり) ごま油		にんじん なら にんにく しょうが ねぎ はくさい りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 23.2 24.2 2.9	冬野菜の白菜は色 白で見た目も美 しいです。葉の模 様も素敵です!			
11	木	○	ジャンバラヤ キャベツのソテー ポテトスープ	鶏肉 むきえび ウインナー 大豆 牛乳 ロースハム ベーコン		精白米 押麦 じゃがいも バター 米ぬか油		にんじん ビーマン 赤ピーマン パセリ ホールコーン キャベツ 玉葱 セロリー にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 19.9 19 2.8	ジャンバラヤはス ペイン料理のパエ リアが起源だそう です。			
12	金	○	鮭のちゃんちゃん焼き わかめのみそ汁	しろさけ 白みそ 削り節 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	華風大根	精白米 上白糖 じゃがいも バター ごま油		にんじん こまつな キャベツ 玉葱 もやし だいこん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 30.6 16.1 3.6	鮭のちゃんちゃん 焼きは北海道の郷 土料理です。			
15	月	○	高菜チャーハン イカのかりんと揚げ 中華風コンスープ	焼き豚 たまご いか 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ		精白米 押麦 上白糖 薄力粉 かたくり粉 ごま油 米ぬか油 ごま(いり)		たかな漬 チンゲンツァイ にんじん しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 24.8 20.1 3.3	高菜は20~60cm まで伸びるからし 菜科の野菜です。			
16	火	○	ご飯 和風ハンバーグおろしソース かぶの和風汁	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 鶏肉 牛乳 こんぶ		精白米 パン粉 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま(すり)		にんじん かぶ(葉) しょうが 玉葱 だいこん キャベツ もやし かぶ ぶなしめじ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 27.5 18.4 2.9	おろしソースは大 根おろしです。			
17	水	○	セサミトースト ツナサラダ クリームシチュー	まぐろ缶詰 鶏肉 カットわかめ 牛乳 生クリーム		食パン 上白糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 ごま(すり) マーガリン バター 米ぬか油		こまつな にんじん パセリ キャベツ 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 25 37.4 2.9	セサミトーストのご まは黒ごまを使 います			
18	木	○	菜飯 小松菜のじゃこお浸し 豚肉の三州煮	大豆 豚肉 生揚げ こういか 牛乳 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ こんぶ		精白米 じゃがいも ごま(いり) ごま油 米ぬか油 三温糖		こまつな にんじん さやいんげん もやし しょうが こんにゃく 玉葱 干し椎茸		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 26.8 19.6 1.8	菜飯は大豆入り です。一緒に炊き込 みます。			
19	金	○	鶏ごぼうご飯 焼きししゃも のっぺい汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 削り節 鶏肉 牛乳 ししゃも こんぶ		精白米 上白糖 さといも 竹輪ふ かたくり粉 米ぬか油		にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 27.7 17.2 3.1	焼きししゃもは1 .2年は1尾。3年生 からは2尾です。			
22	月	○	けんちんうどん かぼちゃのいとこ煮 果物(みかん)	削り節 鶏肉 油揚げ あずき 牛乳 こんぶ	冬至のメニュー	うどん じゃがいも 三温糖 米ぬか油		にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 25.1 17.3 2.9	今日は冬至です。 かぼちゃと小豆を 煮ていとこ煮にし ました。			
24	水	○	ご飯 きんぴらごぼう サバの幽庵やき じゃがいものみそ汁	まさば 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま(いり)		にんじん こまつな ごぼう こんにゃくしょうが ゆず ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 28.8 17.9 3	きんぴらのごぼう はさがきに切りま す。			
25	木	ジョ ア	ミルクパン フライドチキン ミネストローネ ブロッコリーのポイル ココアパウンドケーキ	鶏肉 ベーコン 大豆 たまご ジョア 牛乳	クリスマスメニュー	ミルクパン 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも マカロニ 上白糖 粉糖 米ぬか油 無塩バター		にんじん パセリ ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 24.4 29.9 2.5	A Merry Christmas to you. !			
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムm	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量	
南町小 12月平均				649	25.8	21.3	332	2.5	221	0.31	0.47	17	4.7	2.8	
学校栄養摂取基準 <中学年>				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\* 食材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

12月の生乳産地予定は 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。



12月の給食では上記の冬野菜すべて使います。

野菜の栄養素は抵抗力をつける役割があります。

ビタミンA・・・皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます  
ビタミンAを多く含む食品は緑黄色野菜です。  
にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・ブロッコリー・こまつ菜などです。

ビタミンC・・・寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。  
ビタミンCを多く含む食品は緑黄色野菜以外のその他の野菜と果物です。  
だいこん・はくさい・かぶ・ねぎ・りんご・みかんなどです。

