



平成 28 年

早寝・早起き・朝ごはん

11月 献立予定表

今月の給食目標：感謝の気持ちを込めて食べましょう

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		ひとくちメモ		
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質	脂質		食塩相当量	
1	火	○	ご飯 鮭の紅葉焼き・小松菜のかまぼこあえ 旬の野菜みそ汁 試食会	しろさけ かまぼこ 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米 マヨネーズ 米ぬか油 白ごま		にんじん こまつな かぼちゃ 玉葱 しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん はくさい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 27.4 g 20.5 g 2.4 g	試食会です。9 月導入のご飯 茶碗を使いま す。		
2	水	○	まいたけご飯 豆腐のまさご焼き・いそかあえ はんぺんのすまし汁 5年移動教室	鶏肉 油揚げ 鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 はんぺん 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき きざみのり 利尻昆布		精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油		にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう まいたけ 玉葱 もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 Kcal 24.2 g 14.8 g 3.2 g	いそかあえは のりを野菜にま ぶします。		
4	金	○	小豆ご飯・ぶりの照り焼き 菊とほうれん草のおひたし 豚汁	あずき(乾) ぶり 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米 もち米 上白糖 さといも 黒ごま 米ぬか油		ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ 菊のり ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しょうが			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 25.5 g 19.6 g 2.8 g	3日の文化の日 のメニューで す。菊のりを使 います。		
7	月	○	鶏ごぼうご飯 おかかあえ のっぺい汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 糸削り 削り節 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ 利尻昆布		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 こまつな ごぼう えだまめ(冷凍) キャベツ だいこん こんにやく ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 Kcal 21.5 g 15.2 g 2.5 g	のっぺい汁に は竹輪ぶが 入っています。		
8	火	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ 果物(みかん)	きな粉 豚ひき肉 牛乳		ミルクパン 上白糖 米ぬか油 ごま油		にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい みかん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 20.6 g 22.5 g 2.4 g	久しぶりの揚げ パンです。きな 粉砂糖をまぶし ます。		
9	水	○	ジャンバラヤ きのこのキッシュ キャベツスープ	鶏肉 ウィナー ベーコン 大 豆 たまご ロースハム 牛乳 クリーム ピザチーズ		精白米 おおむぎ バター 米ぬか油		にんじん ピーマン にんにく 玉葱 ホールコーン ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ しょうが セロリー			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 24.6 g 26.9 g 3.4 g	きのこのキッ シュは卵1人1 個弱使いま す。		
10	木	○	大豆いりわかめごはん 焼きほっけ・煮浸し 秋野菜みそ汁	大豆(水煮) ほっけ開き 油揚げ 豚肉 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素		精白米 もち米 三温糖 さつまいも 米ぬか油		こまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん こんにやく ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 26.4 g 17.2 g 3.1 g	ほっけは骨も 少なく食べやす いです。ご家庭 でもどうぞ!!		
11	金	○	麦ご飯 家常豆腐 ごま和え	豚肉 高野豆腐 赤みそ 生揚げ 牛乳		精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 白ごま ごま油		にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ もやし にんにく			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 26.5 g 22.8 g 2.7 g	家常豆腐丼に して食べます。		
14	月	○	ご飯 カレー肉豆腐 キャベツと若芽のさっと煮	豚肉 木綿豆腐 削り節 牛乳 わかめ		精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 ぶなしめじ グリーンピース(冷凍) キャベツ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 24.5 g 16.3 g 2.3 g	カレー味の肉 豆腐です。豆 腐の臭みが消 えます。		
15	火	○	ソースやきそば フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 あおのり ヨーグルト		蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油		にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 温州蜜柑缶詰 もも缶詰 パイナップル缶詰			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 21.3 g 15.2 g 3 g	定番の焼きそ ばとフルーツ。 お楽しみに!		
16	水	○	ホイコーロー丼 茎わかめのサラダ 練馬キャベツ一斉給食 果物(ラ・フランス)	豚肉 赤みそ 牛乳 きわかめ		精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 白ごま ごま油		にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ もやし だいこん ラ・フランス			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 Kcal 19.5 g 17.2 g 2.9 g	練馬産キャベ ツを使った一斉 給食です。		
17	木	○	ぶどうパン ハムサラダ 森のシチュー	ロースハム 鶏肉 牛乳		ぶどうパン 上白糖 さつまいも 薄力粉 米ぬか油 バター		にんじん キャベツ きゅうり えだまめ(冷凍) 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ グリーンピース(冷凍)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 23.5 g 26 g 2.6 g	森のシチュー はさつまいもが 入っています。		
18	金	○	あぶたま丼 白菜スープ 果物(みかん)	油揚げ 焼き竹輪 高野豆腐 削り節 たまご 豚肉 牛乳		精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 ごま油		さやいんげん にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 にんにく はくさい みかん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 Kcal 27.1 g 20.8 g 2.8 g	油揚げと卵の どんぶりです。		
21	月	○	豆のカレーライス ひじきサラダ	豚ひき肉 大豆(水煮) ひじき ひよこまめ ロースハム 牛乳 パルメザンチーズ		精白米 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター		にんじん にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう セロリー もやし きゅうり ホールコーン キャベツ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 Kcal 24.9 g 20.9 g 3 g	ひよこ豆と大豆 を使います。大 豆はみじんにし て使います。		
22	火	○	ご飯・わかさぎの甘酢あんかけ ブロッコリーのおひたし 青菜のスープ	かつお節 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ		精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油		にんじん ブロッコリー チンゲンツァイ 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 24.8 g 18.2 g 2.4 g	わかさぎは1人 2尾です。		
24	木	○	ミルクパン ラザニア風グラタン レンズ豆入りスープ	豚ひき肉 ベーコン レンズまめ 牛乳 ピザチーズ		ミルクパン マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 米ぬか油 バター		にんじん パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ホールコーン キャベツ セロリー			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 Kcal 27.6 g 25.9 g 3.7 g	リボンマカロニ を使ったチーズ 焼きグラタンで す。		
25	金	○	きのこスパゲティ きやべつサラダ アップルマフィン	ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 きざみのり		マカロニ・スパゲッティ 上白糖 プレミックス粉 米ぬか油 バター		にんじん ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム 生椎茸 しめじ キャベツ 干しぶどう ホールコーンりんご(缶詰)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 22.1 g 19.6 g 3.5 g	展覧会頑張っ たでしょうアッ プルマフィンで す。		
29	火	○	山路ご飯 鯖のゆずみそかけ 豆腐のくず汁	鶏肉 油揚げ まさば 白みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 りりりこんぶ		精白米 もち米 上白糖 三温糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ(冷凍) しょうが ゆず(果皮、生) ねぎ だいこん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 26.2 g 19.6 g 2.4 g	ゆずは生の皮 と果汁を使いま す。		
30	水	○	フィッシュバーガー・チキンカツバーガー ABCマカロニスープ ミニトマト セレクトメニュー	ホキ たまご 鶏肉 牛乳		丸パン 薄力粉 パン粉 マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油		にんじん こまつな ミントマト キャベツ 玉葱 セロリー ホールコーン			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 26.2 g 28.5 g 2.8 g	セレクトメ ニューです。魚 か鶏肉を選び ます。		
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当g	
南町小学校11月平均				620	24.4	20.4	361	2.0	206	0.28	0.46	16	4.5	2.8	
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

* 11月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です。

* 9月の生乳産地実績は 千葉県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道でした。

食事のあいさつの意味を知り食前・食後のあいさつで感謝の気持ちを表しましょう。

11月16日 練馬キャベツの日です。

練馬区立の小・中学校一斉に練馬産キャベツを給食で使用する取り組みです。
地産地消と練馬の農産物の理解を深め、生産者の方達への感謝の気持ちを表すべく取り組みです。



●いただきます●

山のとっぺんを頂き(いただき)といいますが、昔、大切な物をもらう時、一度頭の上に揚げかきこまつて頂戴したことから生まれた言葉といわれています。さらに 食事で動植物のいのちを頂いて食事が出来ることへの感謝のことも込められています。



●ごちそうさま●

「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表すことばです。毎日食事が出来るのは、さまざまな人がかけて働いて下さったおかげです。その事に感謝してあいさつをしましょう