



12月 献立予定表

平成 28 年

早寝早起き朝ごはん

今月の給食目標: あいさつをきちんとしましょう。

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							
1	木	○	豚飯トンファン 華風大根 中華すいとん	豚肩肉 かまぼこ 豚骨 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 薄力粉 白玉粉 ごま油 米ぬか油	にんじん にら にんにく しょうが だいこん きゅうり 干し椎茸 もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 19.7 14.8 2.8	Kcal g g g	冬野菜の大根 を使って華風 大根を作りま す。					
2	金	○	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 じゃがいものみそ汁	しろさけ 白みそ さつま揚げ 削り節 油揚げ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん キャベツ 玉葱 もやし ホールコーン 切干しだいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 29.4 17.7 3.3	Kcal g g g	鮭のちゃんちゃん 焼きは北海 道の郷土料理 です。					
5	月	○	練馬スパゲティ 焼肉サラダ	まぐろ缶詰 削り節 豚肩肉 牛乳 焼きのり	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	だいこん葉 にんじん だいこん にんにく もやし キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 26.7 21.8 3.2	Kcal g g g	練馬大根引つ こ抜き競技大 会の大根を使 います。					
6	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 すまし汁 果物(みかん)	鶏肉 削り節 高野豆腐 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん こんにやく つきこん 玉葱 干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 27.1 19.6 2.8	Kcal g g g	高野豆腐に味 がしみ込みお いしくなります。					
7	水	○	ご飯・いかのマリアナソース キャベツとコーンのソテー 青菜と厚揚げのみそ汁	いか ベーコン 削り節 白みそ 赤みそ 生揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが キャベツ ホールコーン だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 26.2 16.9 2.9	Kcal g g g	マリアナソース はマトビューレ とウスターソー スを使います。					
8	木	○	ピラフ メルルーサのラビゴットソース レタススープ	ロースハム メルルーサ ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん トマト 玉葱 レタス ホールコーン にんにく マッシュルーム しょうが グリーンピース セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 22.9 15.8 2.9	Kcal g g g	レタスは鎮静効 果のある野菜 です。					
9	金	○	麦ご飯 酢豚 春雨サラダ	豚もも肉 高野豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖 米ぬか油 白ごま オリーブ油 ごま油	にんじん ビーマン しょうが 玉葱 たけのこ 黄ピーマン 干し椎茸 もやし きゅうり 赤ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 20.8 17.7 3.3	Kcal g g g	酢豚に赤・黄色 のピーマンを使 い鮮やかに仕 上げます。					
12	月	○	大豆入りひじきご飯 ごま和え・焼きししゃも わかめのすまし汁	鶏肉 油揚げ 大豆(水煮) かつお節 牛乳 ひじき ししゃも カットわかめ	精白米 上白糖 米ぬか油 白ごま	にんじん こんにやく ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 24.3 16.1 3.3	Kcal g g g	焼きししゃもは 1年生は1尾で す。2年生から 2尾です。					
13	火	○	麻婆白菜丼 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 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ グリーンピース もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 20.1 16.8 2.7	Kcal g g g	お豆腐の代わ りに白菜をたっ ぷり使います。					
14	水	○	二色食パン・手作りピーチジャム カリカリベーコンのサラダ ポトフ	ベーコン 豚肉 ウィナー 牛乳	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 米ぬか油	にんじん ブロッコリー もも缶詰 キャベツ もやし にんにく セロリー しょうが 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 21.6 24.6 3.0	Kcal g g g	煮込み料理は 体が温まります ね。					
15	木	○	ゴマご飯 和風ヘルシーバーク野菜ソースかけ かぶと高野豆腐のみそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 削り節 白みそ 赤みそ 高野豆腐 牛乳	精白米 パン粉(生) かたくり粉 黒ごま 米ぬか油 上白糖	にんじん さやえんどう しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 25.1 18.9 2.2	Kcal g g g	冬野菜のかぶ をくがたに切 りみそ汁に使 います。					
16	金	○	パプリカライスキのソースかけ ツナサラダ	鶏肉 むきえび まぐろ缶詰 牛乳 クリーム カットわかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ セロリー グリーンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 21.1 25.4 2.3	Kcal g g g	きのこソースは ベジマールソー ス仕立てです。					
19	月	○	ほうとうめん ちくわの磯辺揚げ	厚削り節 豚肩肉 油揚げ 白みそ 焼き竹輪 たまご 牛乳 あおのり	冷凍うどん 薄力粉 米ぬか油	にんじん かぼちゃ こまつな 干し椎茸 こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 27.6 22.9 3.8	Kcal g g g	ほうとうめんは 山梨県の郷土 料理です。					
20	火	○	こぎつねご飯 いかの照り焼き 野菜けんちん	豚ひき肉 油揚げ いか 削り節 生揚げ 牛乳	精白米 上白糖 さといも 米ぬか油	にんじん だいこん葉 しょうが えだまめ 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	563 25.1 16.1 3.1	Kcal g g g	里芋・大根・ご ぼうなど季節の 野菜の汁物で す。					
21	水	ジョア	冬野菜カレーライス 海藻サラダ	豚肩肉 豚骨 ジョア カットわかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター オリーブ油 ごま	にんじん かぼちゃ 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	646 22.8 14.1 2.1	Kcal g g g	冬野菜のかぼ ちやを使ったカ レーライスで す。					
22	木	○	ロールパン・鶏肉の香草焼き グリーンサラダ・ミネストローネ フローズンヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆(水煮) 牛乳 フローズンヨーグルト	バター ロールパン 上白糖 じゃがいも パン粉 マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ にんじん トマト にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン 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	647 28.2 25.6 2.5	Kcal g g g	2学期最後の 給食です。 HappyXmas & HappyNewYear					
				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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当g	
南町小学校12月平均				607	24.3	19.1	328	2.0	205	0.27	0.42	13	4.1	2.9	
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・青森県・秋田県・北海道です。

* 1月10日(火)ご飯・松風焼き・蓮根のしやしやし和え・紅白すまし汁・牛乳を予定しています。

* 10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。

ビタミンACEで冬を元気に

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

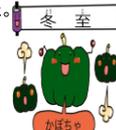
ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)

ひまわり油や桐実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

冬至は昼の長さが1年で一番短い日です。



冬至の料理では、冬至かぼちゃが有名ですがもうひとつ「運盛り」といって、文字の終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。

さらに言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は特に運を呼び込むといわれています。

なぜ「ん」かという「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてのそうです。

れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかんなどはカロテン、ビタミンC、食物繊維などを多く含み栄養価も高く冬の風邪予防にもなります。