



# 12月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 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	金	○	ゆかりご飯 豆腐の五目煮 小松菜の炒め物	鶏肉 うずら卵 むきえび 絹ごし豆腐 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油		ゆかりにんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース もやし		エネルギー 569 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g		小松菜は鉄分 カルシウムが 豊富です。
4	月	○	練馬スパゲティ 練馬大根一斉給食 焼肉サラダ	まぐろ缶詰 削り節 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ		マカロニ・スパゲティ 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 ふなしめじ にんにく もやし キャベツ きゅうり		エネルギー 578 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g		引っこ抜き大会 の大根を24本 使います。
5	火	○	冬野菜カレーライス キャベツと人参のサラダ みかんの日 みかん入りミルクゼリー	豚肉 牛乳 パールアガー		精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 上白糖 パター 米ぬか油		にんじん かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ 干しぶどう 温州蜜柑缶詰		エネルギー 695 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g		みかんの日の みかんゼリー です。
6	水	○	ご飯・のりの佃煮 和風ヘルシーバーグ野菜ソースがけ かぶとこや豆腐のみそ汁	豚肉 押し豆腐 たまご 削り節 白みそ 赤みそ 高野豆腐 油揚げ 牛乳 もみのり		精白米 三温糖 パン粉 上白糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん さやえんどう かぶ しょうが 玉葱 えのきだけ ふなしめじ だいこん かぶ		エネルギー 632 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g		のりの佃煮は もみのりから作 ります。
7	木	○	高菜チャーハン じゃがいもと挽肉の重ね焼き わかめスープ	焼き豚 豚と 豚ひき肉 大豆 豚肉 牛乳 ビザチーズ カットわかめ		精白米 押し麦 乾燥マッシュポテト 米ぬか油 白ごま ごま油		たかな漬 にんじん ねぎ 玉葱 しょうが にんにく		エネルギー 634 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g		高菜は野沢菜 です。
8	金	○	ご飯 たらの幽庵やき・切干大根煮 じゃがいものみそ汁	たら さつま揚げ 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん こまつな しょうが ゆず 切干しだいこん えだまめ ねぎ		エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3 g		ゆずの果汁を 使った幽庵焼 きです。
11	月	○	ご飯 魚の竜田揚げ・おかかあえ 五目みそ汁	まさば 糸削り 削り節 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米 かたくり粉 薄力粉 米ぬか油		にんじん こまつな しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ		エネルギー 614 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g		さばを片栗粉で 揚げた竜田揚 げです。
12	火	○	ジャンバラヤ きのこのキッシュ 野菜スープ	ウインナー ベーコン 大豆 たまご 鶏肉モモ 牛乳 クリーム ビザチーズ		精白米 おおむぎ じゃがいも バター 米ぬか油		にんじん にんにく 玉葱 ホールコーン グリンピース ふなしめじ マッシュルーム キャベツ しょうが セロリー		エネルギー 685 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.5 g		ジャンバラヤは トマトベースの 味付けです。
13	水	○	ホブサ イタリアンチキン ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳		ホブサ 上白糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 パター		にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉葱 にんにく しょうが ふなしめじ		エネルギー 611 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.4 g		ホブサにイタリ アンチキンを挟 んで食べます。
14	木	○	麻婆白菜丼 もやしのナムル 果物(りんご)	豚肉 高野豆腐 赤みそ 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま		にんじん いら 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 りんご		エネルギー 582 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.4 g		もやしのナムル はごまにんにく 味です。
15	金	○	こぎつねご飯・ししゃもの香味焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも		精白米 上白糖 米ぬか油 白ごま		にんじん ほうれんそう しょうが えだまめ もやし だいこん ねぎ		エネルギー 572 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.1 g		ほうれん草は 冬の野菜で す。鉄分豊富 です。
18	月	○	ご飯 鮭の塩焼き・おひたし のっぺい汁	塩ざけ 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳 尻尻昆布		精白米 さといも 竹輪ふ かたくり粉		にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ		エネルギー 563 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g		のっぺい汁は めりめりのある 里芋を使いま す。
19	火	○	豚肉とごぼうのご飯 大根ときゅうりの浅漬け 中華すいとん	豚肉 油揚げ 牛乳		精白米 押し麦 上白糖 薄力粉 白玉粉 米ぬか油 ごま油		にんじん テンゲンツアイ 大根 ごぼう こんにゃく きゅうり 干し椎茸 グリンピース たけのこ もやし にんにく 生姜		エネルギー 604 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g		すいとんは白 玉粉と小麦粉 を使います。
20	水	○	コーンピラフ ポトフ 12月お誕生日デザート ココアパウンドケーキ	ベーコン ウインナー たまご 牛乳		精白米 おおむぎ じゃがいも 上白糖 薄力粉 砂糖 米ぬか油 パター		にんじん パセリ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく しょうが だいこん		エネルギー 749 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.8 g		12月お誕生日 デザートです。 Happy birthday
21	木	○	やこめ 焼きとり・ワンタンスープ 果物(みかん)	大豆 鶏肉 豚肉 牛乳		精白米 もち米 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油		にんじん ピーマン いら 干し椎茸 しょうが こんにゃく ねぎ にんにく もやし はくさい みかん		エネルギー 602 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g		やこめは大豆 入りご飯です。 山梨県の郷土 料理です。
22	金	○	ほうとう ちくわのいそべ揚げ ゆず白菜	厚削り節 豚肉 油揚げ 白みそ 焼き竹輪 たまご 牛乳 あおのり		うどん 薄力粉 米ぬか油 白ごま		にんじん かぼちゃ こまつな 干し椎茸 こんにゃく ねぎ はくさい ゆず		エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g		冬至のかぼ ちやを使ったほ うとうです。
25	月	○	ロールパン フライドチキン・ブロッコリーのポイル ミネストローネ・メリクリフルーツ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 ホイップクリーム		バターロールパン 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも マカロニ・スパゲティ 米ぬか油		ブロッコリー にんじん パセリ しょうが にんにく 玉葱 セロリー 温州蜜柑缶詰 パン缶詰 もも缶詰 いちご		エネルギー 678 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.6 g		Merry Xmas !

\* 食材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 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
 \* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。 \* 10月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
 \* 4日は練馬区の小中学校一斉の練馬大根を使ったメニューです。 \* 1月9日(火)の給食は ご飯・松風焼き・紅白和え・すまし汁・牛乳です。

## かぜ・インフルエンザに注意!

空気が乾燥し、寒くなるこの時季はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。

**3食きちんと食べ、十分な睡眠をとって体力をつけましょう。**



体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっています。その力を生かすためには、十分な栄養と休養が欠かせません。

**外出時、食事の前には手洗いうがいをしましょう。**



かぜなどのウイルスの感染は、手を介して起こることが知られています。せっけんでしっかりときれいに手を洗いましょう。

**せきやくしゃみの出る人はマスクをつけましょう。**



せきやくしゃみのしぶきが飛び散らないよう注意します。鼻をかんだ後のティッシュはゴミ箱に捨てましょう。