

12月の献立表

平成29年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質
1	金	シ ョ ア	かみかみドライカレー ツナドレサラダ	豚肉 大豆 ツナ缶 ショア (いちご)	米 麦 砂糖 油	人参 きゅうり にんにく 生姜 干しぶどう ごぼう 玉葱 キャベツ	588kcal 19.8g
4	月		学芸会の振替休業日				
5	火	○	～～地産地消・練馬大根を使ったメニュー～～ 練馬スパゲティ かりかりベーコンサラダ	ツナ缶 きざみのり ベーコン 牛乳	スパゲティ 砂糖 油	人参 ほろれん草 大根 キャベツ	586kcal 24.9g
6	水	○	麻婆豆腐丼 塩ナムル	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら 小松菜 もやし 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	588kcal 23.9g
7	木	○	ごはん めかじきのガーリック焼き さつま汁 キャベツの生姜じょうゆ	めかじき 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも 砂糖	人参 小松菜 にんにく 大根 しめじ 葱 キャベツ 生姜	584kcal 25.6g
8	金	○	鶏ごぼうピラフ イタリアンスープ デコボン	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 バター 油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉葱 コーン デコボン	581kcal 20.5g
11	月	○	ごまきなご揚げパン ポルシチ 紅まどんな	きな粉 豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	ポトツグ パン グラニュー糖 じゃがいも ごま 油	人参 トマト缶 キャベツ 玉葱 紅まどんな	678kcal 22.4g
12	火	○	ごはん 蒸しさわらのねぎソース 実だくさんみそ汁 野菜のからしじょうゆ	さわら 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 小松菜 生姜 葱 大根 キャベツ	630kcal 28g
13	水	○	麦ごはん 豚キムチ 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 にら にんにく 玉葱 キムチ 白菜 もやし きゅうり	590kcal 21.9g
14	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜づけ	わかめ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり	590kcal 18.9g
15	金	○	えびクリームライス キャベツのマリネ	鶏肉 えび 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	592kcal 19.4g
18	月	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め もやしのサラダ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	635kcal 25.6g
19	火	○	～～オリンピック・パラリンピックメニュー 日本～ 親子丼 花麩入りすまし汁	鶏肉 たまご 豆腐 きざみのり 牛乳	米 砂糖 麩	人参 小松菜 玉葱 大根 葱	621kcal 27.9g
20	水	○	ジャンバラヤ 野菜といんげん豆のスープ	豚肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	564kcal 18.6g
21	木	○	しょうゆラーメン ごぼうのかりんとう揚げ りんご	豚肉 なたと 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし ごぼう りんご	615kcal 22.2g
22	金	○	～～冬至メニュー～～ ひじきごはん 焼きししゃも かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 みそ ひじき ししゃも	米 麦 砂糖 油	人参 かぼちゃ たまねぎ	569kcal 25.8g
25	月	○	～～クリスマスメニュー～～ 黒パン 万代 炸肉 星形かこスープ いちご	鶏肉 ベーコン 牛乳	黒パン 片栗粉 薄力粉 マカロニ 油 じゃがいも	人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ いちご	643kcal 27g

～～12月のリクエストメニュー～～

かみかみドライカレー、ショア (いちご)、練馬スパゲティ
ごまきなご揚げパン、海藻サラダ、しょうゆラーメン
焼きししゃも、フライドチキン、いちご

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

12月の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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	602	23.3	29%	329	2	241	0.34	0.48	30	4.3	2.7
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18～32	全体の25～30%			140～420					