



12月の献立表



平成28年度

練馬区立谷原小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				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(g)
1	木	○	親子丼 野菜ののり和え すまし汁	鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐 焼きのり 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 でん粉 焼きふ	にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり もやし 干し椎茸 だいこん ねぎ	608 25.9
2	金	○	ポークストロガノフ コールスローサラダ	豚肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳	こめ 小麦粉 上白糖 有塩バター 米サラダ油	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン缶詰	647 21.3
5	月	○	【練馬大根一斉使用日】 練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ くだもの	まぐろ缶詰 米みそ 刻みりのり 牛乳	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 ごま油	にんじん だいこん しめじ もやし ホールコーン缶詰 くだもの	600 25.0
6	火	○	ドライカレー 野菜のマヨネーズ和え	大豆 豚ひき肉 ロースハム 牛乳	こめ 小麦粉 米サラダ油 有塩バター マヨネーズ	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 セロリー グリンピース もやし キャベツ	607 22.1
7	水	○	【産地直送きのこ(長野県)】 ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 ゆきんこ汁	すけとうだら 鶏肉 豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 さつまいも 米サラダ油	にんじん だいこん葉 玉葱 干し椎茸 えのきたけ しめじ ねぎ だいこん	623 23.2
8	木	○	ブルコギ丼 ワンタンスープ	豚こま 豚ひき肉 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油 いらごま(白)	にんじん ピーマン 玉葱 もやし しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ はくさい	617 23.0
9	金	○	ひじきご飯 ししゃもの磯辺焼き 大根とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ 大豆 米みそ ひじき ししゃも あおのり カットわかめ 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 いらごま(白)	にんじん だいこん 玉葱 ねぎ	607 27.3
12	月	○	【荘さんの地場野菜(にんじん)】 ご飯 磯焼き卵 きんぴらごぼう みそ汁	とりひき肉 大豆 たまご さつまいも 豆腐 油揚げ 米みそ しらす干し ひじき 調理用乳 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 いらごま(白)	にんじん 玉葱 グリンピース ごぼう ねぎ	646 26.9
13	火	○	いちごジャムトースト カレーシチュー わかめともやしのサラダ	豚角切り 調理用乳 カットわかめ 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 米サラダ油 有塩バター いらごま(白)	にんじん いちごジャム 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン缶詰	627 21.7
14	水	○	【季節の献立】 ご飯 マーボー大根 春雨スープ	豚ひき肉 米みそ ベーコン 豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ 米サラダ油 ごま油	にんじん だいこん葉 しょうが にんにく ねぎ だいこん 干し椎茸 キャベツ もやし	620 22.4
15	木	○	チキンライス ポテトフライ 野菜とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 有塩バター	トマトジュース にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース ホールコーン缶詰 にんにく キャベツ	659 18.2
16	金	○	【荘さんの地場野菜(里芋)】 ご飯 アジの揚げ漬け 野菜のごま酢あえ 芋のこ汁 くだもの	まあじ 鶏肉 油揚げ 牛乳	こめ でん粉 上新粉 上白糖 板こんにやく さといも いらごま(白) 米サラダ油	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ はくさい くだもの	610 24.3
19	月	○	ご飯 鉄火みそ 肉じゃが 大根の甘酢漬け	米みそ 大豆 豚こま 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 突きこんにやく いらごま(白) 米サラダ油	にんじん ごぼう 玉葱 干し椎茸 グリンピース だいこん	654 23.7
20	火	○	【とうじこんだて】 とうふとひき肉のあんかけ丼 もやしのごま風味和え かぼちゃのみそ汁	豚ひき肉 絞豆腐 油揚げ 大 豆 米みそ 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 すりごま(白)	にんじん 西洋かぼちゃ 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし ねぎ	642 25.5

♪おたのしみ給食♪ (セレクトメニュー)

21	水	○	【白コース】 クリームスパゲティ フレンチサラダ チョコブラウニー	ベーコン 鶏肉 たまご 調理用乳 ビザチーズ 生クリーム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 上白糖 粉糖 オリーブ油 米サラダ油 無塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰 きゅうり	786 22.4
			【赤コース】 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ チーズケーキ	豚ひき肉 レンズまめ 粉チーズ 生クリーム クリームチーズ 牛乳	スパゲティ 上白糖 小麦粉 粉糖 米サラダ油	にんじん トマトピューレ パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン缶詰 きゅうり	769 27.7

★食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	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	
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	
今月の平均	610	22.6	29.3	312	1.9	222	0.37	0.47	27	4.2	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

★学校ホームページで日々の給食を紹介しています。是非ご覧ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は12月5日(月曜日)・20日(火曜日・予備日)です。