

12月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
1	木	○	マーガリンパン ・ミートソースグラタン・あっさりスープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ピザチーズ	マーガリン、小麦粉、砂糖、油	人参、トマト缶、にんにく、玉葱、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、葱	661kcal 26.0g
2	金	○	むぎごはん ・のりのつくだに・さばのゆずみそかけ・いなかじる	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、刻み海苔	米、麦、砂糖、片栗粉、こんにゃく、里芋、ごま油	人参、生姜、ゆず、大根、白菜、葱	612kcal 29.0g
5	月	○	ねりますパゲティ ・けんこうサラダ・くだもの	牛乳、ツナ缶、油揚げ、ひじき、刻み海苔	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油	小松菜、人参、きゅうり、大根、コーン、バナナ	665kcal 24.0g
6	火	○	キムチチャーハン ・じゃこことまつなのソテー・にくだんごとやさいのスープ・くだもの	牛乳、豚肉、えび、じゃこ、鶏肉、卵	米、麦、片栗粉、油、春雨、ごま油	小松菜、人参、葱、白菜、グリルピース、生姜、キムチ、干し椎茸	655kcal 29.9g
7	水	○	うぐいすきなこあげパン ・クラムチャウダー・くだもの	牛乳、黄粉、あさり、ベーコン、ひよこ豆	ミルクパン、グラニュー糖、ジャガ芋、小麦粉、油、バター	人参、パセリ、玉葱、みかん	674kcal 22.2g
8	木	○	ちやめし ・おでん・やさいのごまずあえ・かたぬきチーズ	牛乳、うずら卵、さつま揚げ、竹輪、つみれ、がんもどき、昆布、ポール、チーズ	米、麦、ジャガ芋、こんにゃく、竹輪麩、砂糖、ごま	人参、大根、もやし、キャベツ	638kcal 28.2g
9	金	○	みそにこみうどん ・まっちゃマフィン	牛乳、豚肉、ちくわ、味噌、卵、昆布	うどん、砂糖、ホットケーキミックス、甘納豆、バター、油	人参、小松菜、葱、玉葱、ごぼう、にんにく、大根	654kcal 23.8g
12	月	○	さんしょくそぼろどんぶり ・わかめのみそしる・くだもの	牛乳、鶏肉、卵、味噌、わかめ	米、麦、砂糖、ジャガ芋、油	小松菜、人参、葱、もやし、生姜、みかん	641kcal 31.8g
13	火	○	セルフフィッシュバーガー ・カーボイスープ・くだもの	牛乳、鯖、卵、ベーコン、大豆	まるパン、小麦粉、パン粉、油	人参、小松菜、にんにく、玉葱、キャベツ、セロリー	641kcal 30.2g
14	水	○	カレーライス ・ふくじんづけ・ビーンズサラダ	牛乳、豚肉・ひよこ豆	米、麦、ジャガ芋、小麦粉、ざらめ麩、チャツネ、バター、油	人参、にんにく、生姜、玉葱、福神漬、きゅうり	686kcal 21.5g
15	木	○	ごはん ・なまあげのそぼろあんかけ・ひじきとだいずのもの・いしかりじる	牛乳、生揚げ、大豆、さつま揚げ、鮭、ひじき	米、麦、砂糖、ジャガ芋、片栗粉、油	小松菜、人参、ごぼう、白菜、大根、葱	664kcal 31.0g
16	金	○	ミルクパン ・ポークビーンズ・キャンディポテト	牛乳、豚肉、インゲン豆	ミルクパン、砂糖、さつま芋、油、バター	人参、トマト缶、パセリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム	657kcal 22.7g
19	月	○	しょくパン・ジャム ・タンドリーチキン・ポテトのスープ・くだもの	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、ヨーグルト	食パン、ジャガ芋、油、いちごジャム	人参、小松菜、にんにく、玉葱、キャベツ、セロリー・みかん	655kcal 27.5g
20	火	○	ごはん ジャンボシューマイ・ナムル・きわかめのスープ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、豆腐、茎わかめ	米、麦、パン粉、片栗粉、砂糖、焼売の皮、油、ごま油、ごま	人参、生姜、玉葱、干し椎茸、グリルピース、もやし、きゅうり	616kcal 24.7g
21	水	○	ごはん ・わかさぎのなんばんづけ・だいこんとこまつなのからみあえ・ちゅうかコーンスープ	牛乳、卵、ワカサギ、わかめ	米、麦、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ジャガ芋、ごま	小松菜、生姜、葱、赤ピーマン、大根、玉葱、コーン	613kcal 19.8g
22	木	○	パンプキンパン ・ミートローフ・ABCスープ・フルーツシャワー	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	パンプキンパン、パン粉、油	人参、小松菜、玉葱、グリルピース、コーン、みかん缶、パイン缶、桃缶	680kcal 29.1g
23	金		てんのう たんじょうび 天皇誕生日				

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー・タンパク質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン			食物繊維		食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
今月の平均	649	26.3	21.6	378	2.7	214	0.37	0.45	16	4.7	2.9			
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満			

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。