



12月 献立表



平成 29 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	金	○	オムチキンライス ペイザンヌスープ 白ごまプリン	鶏肉 たまご ベーコン 調製豆乳 アガー 生クリーム (とりがら)	こめ じゃがいも 砂糖 バター 油 練りゴマ	トマト にんじん かぶ菜 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース かぶ	823	26.2
4	月	○	大根飯 マーボー大根 大根入りの餃子	豚肉 米みそ 豚ひき肉 絞豆腐 ちりめんじゃこ (豚骨)	こめ 砂糖 ぐず粉 でん粉 餃子の皮 ごま油 バター 油	にんじん たらしょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ 大根	819	26.3
5	火	○	三色ご飯 冬野菜のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 米みそ たまご 豆腐 のり (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 れんこん かぶ ねぎ	824	35.6
6	水	○	揚げパン ガリックフランス ブロッコリーのクリーム煮 もやしサラダ	きな粉 鶏肉 調理用乳 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	コッパねじり 砂糖 小麦粉 ソフトフランスパン じゃがいも バター 油 ごま油	にんじん ブロッコリー もやし にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし缶	801	31.3
7	木	○	はいがごはん 家常豆腐 胡桃の甘辛煮	米みそ 生揚げ 豚肉	はいが米 おおむぎ ぐず粉 でん粉 油 くるみ いらごま	にんじん しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ	831	28.1
8	金	○	はいがごはん 魚の西京焼き みそじゃが チンゲン菜とシジミのスープ	魚切り身 米みそ 大豆 米みそ たまご 豆腐 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ ぶなめじ	829	37.8
11	月	○	ひじきおこわ シヤモの南蛮漬け さつまい	鶏ひき肉 油揚げ 麦みそ 米みそ ひじき ししゃも (削り節)	こめ おおむぎ もち米 砂糖 でん粉 さつまいも こんにやく 油	にんじん 葉ねぎ ねぎ グリーンピース ごぼう 大根 しょうが	786	33.3
12	火	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ 寒天缶 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	809	22.0
13	水	○	おろしスパゲティ ツナの甘辛煮 コーンポタージュ	まぐろ缶 ベーコン のり 調理用乳 生クリーム (とりがら)	スパゲティ 砂糖 じゃがいも コーンフレーク バター 油	大根 玉葱 しょうが とうもろこし缶	834	30.4
14	木	○	チャーハン 白菜のクリームスープ 蓮根入り豆腐しゅうまい	焼き豚 なたと たまご 豆腐 ベーコン 鶏肉 調理用乳 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 しゅうまいの皮 でん粉 油 バター ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ グリーンピース 玉葱 セロリー はくさい しょうが れんこん	830	30.6
15	金	○	はいがごはん いかのかりんとう揚げ ごまポテト もずくスープ	イカ切り身 豆腐 たまご もずく (とりがら・豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 じゃがいも 油 ピーナッツ バター ごま	にんじん しょうが ねぎ	815	31.3
18	月	○	ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう しょうが 玉葱 マッシュルーム とうもろこし缶	840	28.1
19	火	○	かき揚げ丼 きゃべつのみそ汁	いか たまご 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん しゅんぎく 玉葱 ねぎ 大根 キャベツ もやし	811	28.4
20	水	○	ピスキューパン カレーシチュー フレンチドレッシングサラダ	たまご 豚肉 生クリーム (豚骨)	食パン じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 バター アーモンド 油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	828	24.6
21	木	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 冬野菜の豚汁	鯖切身 米みそ 豚肉 豆腐 (だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 れんこん かぶ ねぎ	730	32.5
22	金	○	はいがごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 利休汁	白身魚切身 米みそ 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (とりがら・削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 こんにやく すりごま	かぼちゃ にんじん こまつな ゆず しょうが 大根 ねぎ	835	40.6
25	月	○	スパゲティミートソース 大根サラダ ココアケーキ	豚ひき肉 大豆 たまご 調製豆乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖 バター 油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ	843	32.9

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	817	30.5	24.8	383	3.3	248	0.52	0.63	41	6.7	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

献立から

- 1日(金) 白ごまプリン 白練りごまと豆乳を使ったデザートです。
- 4日(月) 前日(3日)の練馬大根引っこ抜き大会で抜かれた大根(無償で区内小中学校に配られた物)を使います。
- 13日(水) みなさんの大好きな「大根おろし」を使ったスパゲティです。
- 22日(金) 冬至の献立です。北海道産のかぼちゃを使った「そぼろ煮」とゆずをかかせた「魚のゆずみそ焼き」を作ります。
- 25日(月) 今年最後の給食は小さいですがココアケーキを作ります。
冬休みは二週間ほどですが、3年生は受験に向けても大切な時期です。
また、2年生は3学期が始まるとすぐにスキー移動教室が始まります。
どの学年も体調を整えて元気に新しい年を迎えましょう。

