

❀ 12月の献立 ❀

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
1 (月)	○	こぎつねご飯 白雪汁 竹輪の磯辺揚げ 果物	豚肉 油揚げ 鶏肉 はんぺん 竹輪 卵 牛乳のり	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米ぬか油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが えのき ねぎ 大根 りんご	817 Kcal 29.5 g
2 (火)	○	チキンライス 野菜スープ ポテトキッシュ ミルクゼリーピーチソース	鶏肉 ウィンナー 豚肉 卵 牛乳 クリーム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 バター 米ぬか油	人参 青ピーマン 小松菜 玉葱 もやし マッシュルーム缶 キャベツ もも缶	801 Kcal 26.1 g
3 (水)	○	ご飯 呉汁 ほっけの一夜干し ごま和え	大豆 鶏肉 油揚げ みそ ほっけ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし	757 Kcal 34.3 g
4 (木)	○	フレンチトースト チリコンカン ハニーサラダ 世界の料理 アメリカ	卵 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ バター 米ぬか油	人参 トマト缶 ブロッコリー 玉葱 にんにく キャベツ	750 Kcal 31.5 g
5 (金)	○	豚丼 酢味噌和え 果物 郷土料理 北海道	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 しらたき 米ぬか油 ごま	人参 しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり もやし みかん	805 Kcal 29.9 g
8 (月)	○	練馬スパゲティ ごまだれサラダ スイートポテト 練馬大根 一斉使用日	ツナ缶 卵 牛乳 のり クリーム	スパゲティ 砂糖 ごま さつまいも オリーブ油 ごま油 バター	大根 大根の葉 人参 キャベツ もやし	841 Kcal 29.8 g
9 (火)	○	ひじきご飯 かきたま汁 わかさぎの天ぷら 塩和え	鶏肉 油揚げ なたと 豆腐 卵 牛乳 ひじき わかめ わかさぎ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき もやし	766 Kcal 31.0 g
10 (水)	○	中華丼 中華サラダ ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ えび ハム うずら卵 ゼラチン 牛乳 寒天	米 押麦 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 だけのこ 干椎茸 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	794 Kcal 26.9 g
11 (木)	○	パインパン ミネストローネ 高野豆腐グラタン マスタードサラダ	ベーコン レンズ豆 鶏肉 ウィンナー 高野豆腐 牛乳 クリーム チーズ	パインパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油	人参 トマト缶 ブロッコリー にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	859 Kcal 32.5 g
12 (金)	○	親子丼 大根の味噌汁 野菜の甘酢	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 干椎茸 玉葱 大根 しめじ 白菜 きゅうり	791 Kcal 29.7 g
15 (月)	○	手作りみかんジャムサンド ポトフカレー風味 パリパリサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	胚芽食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも ワンタンの皮 米ぬか油 ごま油	人参 ブロッコリー 小松菜 みかん缶 みかんジュース セロリ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	743 Kcal 30.6 g
16 (火)	○	わかめご飯 じゃが芋の味噌汁 瀬戸揚げ お浸し 郷土料理 愛媛県	油揚げ みそ いわしたら 豆腐 かつお節 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま 米ぬか油	人参 ねぎ 小松菜 玉葱 えのき しょうが キャベツ	797 Kcal 29.1 g
17 (水)	○	麦ご飯 豆腐チゲ ビーフンサラダ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 米ぬか油	人参 たら しょうが 白菜キムチ もやし ねぎ きゅうり みかん	797 Kcal 32.2 g
18 (木)	○	ナンピザ さつまいもシチュー コーンサラダ	ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	ナン さつまいも 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	トマト缶 青ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン缶	831 Kcal 33.7 g
19 (金)	○	ご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 鮭のにんにく味噌焼き 磯和え 食育の日 献立	豚肉 高野豆腐 さけ みそ 牛乳 ちりめんじゃこのり	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 ごま	さやいんげん 小松菜 人参 しょうが 大根 玉葱 しめじ にんにく ねぎ キャベツ	796 Kcal 37.7 g
22 (月)	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 かぼちゃコロッケ わさび和え 冬至 メニュー	豆腐 みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ クリーム	米 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 バター 米ぬか油	かぼちゃ 小松菜 人参 玉葱 えのき キャベツ もやし	828 Kcal 26.3 g
24 (水)	○	ご飯 白玉汁 さばの韓国風焼き 塩昆布和え	豚肉 さば 牛乳 昆布	米 白玉粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	799 Kcal 31.5 g
25 (木)	○	バターライス ふわふわ卵スープ タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ クリスマス メニュー	鶏肉 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 バター オリーブ油 米ぬか油	人参 小松菜 さやいんげん 赤ピーマン にんにく 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ コーン缶	841 Kcal 35.4 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
※ 12月の給食費の引き落としは **29日(月)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。

**8日の練馬大根は、7日に行われる「練馬大根
引っこ抜き大会」でとれたものが届きます。**
練馬東中では、葉をごまだれサラダに、根元を
練馬スパゲティに使用します。



♪ 地産地消 ♪

♪ 食育の日献立 ♪
(19日が休日の場合は、次の給食日になります)
毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ
(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の
「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。



【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	801	31.0	25.6	413	3.2	274	0.52	0.65	47	6.0	3.5
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3



給食だよりに続く