

❀ 12月の献立 ❀

平成27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 (火)	○	鮭ふりかけご飯 トマト肉じゃが こんにゃくサラダ	鮭 豚肉 牛乳 のり ちりめんじゃこ	米 砂糖 ジャがいも ごま こんにゃく 米ぬか油	人参 トマト 缶 さやいんげん 小松菜 玉葱 もやし きゅうり キャベツ	773 Kcal 28.3 g
2 (水)	○	ピザトースト コーンポタージュ ハニーサラダ	ベーコン ハム 牛乳 チーズ クリーム	食パン ジャがいも バター はちみつ 米ぬか油	トマト 缶 青ピーマン ブロッコリー 人参 にんにく 玉葱 コーン 缶 マッシュルーム 缶 キャベツ	783 Kcal 29.1 g
3 (木)	○	こぎつねご飯 みぞれ汁 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ ちくわ 卵 牛乳 のり	米 こんにゃく 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 大根	779 Kcal 28.5 g
4 (金)	○	麦ご飯 豆腐チゲ わかめサラダ 果物	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	人参 いら しょうが 白菜キムチ ねぎ もやし 大根 きゅうり キャベツ みかん	754 Kcal 28.3 g
7 (月)	○	練馬スパゲティ ごまだれサラダ 小松菜とチーズのケーキ	ツナ 缶 卵 牛乳 のり チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 米ぬか油 ごま油 ごま バター	大根葉 人参 小松菜 大根 キャベツ もやし	870 Kcal 32.5 g
8 (火)	○	ご飯 かきたま汁 にぎすの南蛮酢 塩昆布和え	豆腐 卵 にぎす 牛乳 昆布	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	751 Kcal 31.5 g
9 (水)	○	炒飯 海鮮春雨煮込み 開口笑	焼き豚 いか えび 卵 牛乳	米 押麦 マロニー 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 米ぬか油 ラード ごま	人参 さやいんげん チンゲン菜 赤ピーマン 玉葱 ねぎ にんにく しょうが だけのこ もやし	865 Kcal 31.2 g
10 (木)	○	ご飯 ジャがいもとわかめのみそ汁 ごぼう入りつくね焼き ごま和え	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 脱脂粉乳	米 ジャがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき しょうが ごぼう キャベツ もやし	813 Kcal 35.1 g
11 (金)	○	親子丼 すまし汁 野菜の甘酢	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 わかめ	米 押麦 砂糖 片栗粉 心 ごま油	人参 さやいんげん 干し椎茸 玉葱 ねぎ 白菜 きゅうり	752 Kcal 29.6 g
14 (月)	○	ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	米 押麦 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー ねぎ キャベツ きゅうり りんご	850 Kcal 32.3 g
15 (火)	○	わかめご飯 イナムドゥチ ひじき入り卵焼き おかか和え	豚肉 生揚げ みそ 卵 かつお節 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 大根 干し椎茸 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	787 Kcal 31.5 g
16 (水)	○	ぶどうパン ミネストローネ 高野豆腐グラタン 果物	ベーコン 鶏肉 レンズ豆 ウィンナー 高野豆腐 豆乳 牛乳 クリーム チーズ	ぶどうパン ジャがいも 小麦粉 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 りんご	835 Kcal 32.1 g
17 (木)	○	ご飯 家常豆腐 わかめスープ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 マロニー 米ぬか油 ごま ごま油	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ えのき ねぎ	840 Kcal 32.9 g
18 (金)	○	ご飯 けんちん汁 鮭のにんにくのみそ焼き 磯和え	油揚げ 豆腐 鮭 みそ 牛乳 のり	米 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 ごぼう 大根 しめじ にんにく ねぎ キャベツ	738 Kcal 34.6 g
21 (月)	○	ツナ入りフレンチトースト ボルシチ コーンサラダ	ツナ 缶 卵 ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	食パン 砂糖 ジャがいも マヨネーズ バター ごま油 米ぬか油	人参 トマト 缶 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 缶	795 Kcal 31.2 g
22 (火)	○	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃコロケ ゆずこしょう和え	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 米ぬか油 バター	かぼちゃ 小松菜 人参 玉葱 えのき もやし	828 Kcal 27.1 g
24 (木)	○	ご飯 白玉汁 さばのみそ煮 塩和え	豚肉 さば みそ 牛乳	米 白玉粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 大根 白菜 ねぎ しょうが もやし	776 Kcal 31.7 g
25 (金)	○	バターライス ふわふわ卵スープ タンドリーチキン フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 バター 米ぬか油	人参 小松菜 レモン果汁 玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 缶	806 Kcal 30.4 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 **28日(月)** です。
事前に入金のご確認をお願いします。

♪ 食育の日献立 ♪

(実施日は前後することがあります)

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。

7日の練馬大根は、6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 ♪



【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	800	31.0	25.8	410	3.2	240	0.51	0.63	39	5.5	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

♪ 主な旬の食材 ♪

鮭、小松菜、キャベツ
にんじん、大根、ねぎ
ブロッコリー、ごぼう
白菜、みかん