



2012年  
12  
月  
の  
献  
立



日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
3	月	○	練馬スパゲティー カラフルソティー アップルケーキ	ツナ 卵	牛乳 のり	人参 大根の葉 ピーマン	大根 キャベツ もやし りんご	スパゲティー 砂糖 小麦粉	油 バター	907 33.4
4	火	○	ハムカツサンド イタリアンスープ アーモンドサラダ	ハム 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり キャベツ	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	829 40.3
5	水	○	炒り豆腐丼 きくらげスープ ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参	しいたけ たけのこ ねぎ 生姜 グリーンピース きくらげ 白菜 ゆず	米 麦 砂糖	油	882 38.3
6	木	○	きびごはん 切干大根の含め煮 手作りさつまあげ すまし汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚 はんぺん	牛乳 わかめ ひじき	人参 さやいんげ	玉ねぎ 切干大根 えのきたけ	米 きび 砂糖 でん粉	油	897 32.6
7	金	○	チキンライス くだもの コーンポテトスープ わかめのかわりあえ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース コーン もやし くだもの	米 じゃがいも くず粉 砂糖	油 バター	800 28.6
10	月	○	麦ごはん さんまのみそ煮 磯香あえ むらくも汁	さんま みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 もやし しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 くず粉 でん粉	油	880 36.9
11	火	○	五目あんかけやきそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 しいたけ もやし パイン 黄桃 みかん	中華めん 砂糖 でん粉	油	849 32.3
12	水	○	鮭ずし ごまあえ 吉野汁 トマト	鮭 卵 鶏肉 油揚 はんぺん	牛乳	人参 小松菜 みつば トマト	しいたけ 生姜 もやし ねぎ	米 砂糖 うどん でん	油 ごま	780 31.1
13	木	○	パンパン レタススープ ペンネマカロニのミートグラタン	豚肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト パセリ 青梗菜	にんにく 生姜 玉ねぎ レタス	パン マカロニ でん粉 小麦粉 パン粉	油 バター	909 40.5
14	金	○	ひじきごはん わかさぎのたつたあげ のっぺい汁 くだもの	鶏肉 油揚 生揚	牛乳 わかさぎ ひじき	人参	生姜 大根 ねぎ くだもの	米 麦 砂糖 でん粉 里芋	油	852 33.9
17	月	○	パプリカライスクリームソース キャベツとじゃがいものスープ くだもの	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ くだもの	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	949 36.1
18	火	○	ごまと青大豆のごはん わかめスープ いかにチリソース 野菜のナムル	青大豆 いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま	813 38.1
19	水	○	麦ごはん きゅうりともやしのごま酢 鮭のチャンチャン焼 具だくさんみそ汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	805 37.1
20	木	○	チャーハン 焼春巻 卵スープ ゆず大根	豚肉 なんと 卵	牛乳 チーズ	人参 なら ほうれん草	生姜 ねぎ グリンピース きゅうり ゆず しいたけ コーン 大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも 春巻の皮 でん粉	油	835 33.3
21	金	○	マーガリンパン キャベツとコーンのスープ ローストチキン かぼちゃのサブジ モカパフェ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	生姜 ねぎ コーン いちご キャベツ	パン 砂糖	油	946 42.3
25	火	○	豆入りキーマカレー 即席漬 フルーツヨーグルト	豚肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 黄桃 いちご きゅうり キャベツ みかん パイン マッシュルーム 干しぶどう	米 小麦粉 砂糖	油 バター	919 27.9

※食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

☆12月3日は練馬区の全児童・生徒に対し、区内の産物・食文化や食に関する歴史への理解・生徒に携わる人々に感謝する心を育むこと等を目的として練馬区立の全小・中学校で一斉に練馬区内産の練馬大根が供給されます。本校では練馬大根で練馬スパゲティーを作ります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g
12月平均	866	35.2	27.5	3.8	415	286	0.51	0.66	28	4
摂取基準	850	19~35	25.9	4	420	210	0.6	0.6	33	3

