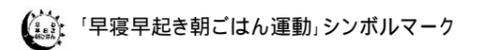


2018年 12月献立表

練馬区立石神井東中学校

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する			主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1年			2年	3年			
3	月		練馬スパゲティ パリパリサラダ フルーツヨーグルト	まぐろ缶詰 かつお節(だし)	牛乳 きざみのり ヨーグルト	だいこん葉 にんじん	大根 キャベツ きゅうり みかん缶詰 パイン缶詰	しょうが 玉葱 白菜 グリーンピース もやし 長葱	スパゲティ 砂糖 シューアの皮 はちみつ	米油	798	30.8	☺	☺	☺		
4	火		中華丼 ワンタンスープ 果物(りんご)	豚肉 うずら卵 豚肉	いか むきえび 鶏がら(だし) なると	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 白菜 グリーンピース もやし 長葱	米 おむぎ 澱粉 シューアの皮	ごま油 米油	800	32.3	☺	☺	☺		
5	水		ご飯 魚の黄金焼き 肉じゃが	たら 米みそ 豚肉		牛乳	にんじん	生姜 玉葱 干し椎茸 グリーンピース	米 澱粉	じゃが芋 上白糖 マヨネーズ 米油	817	32.2	☺	☺	☺		
6	木		麻婆豆腐丼 野菜の中華和え	豚肉 米みそ 木綿豆腐		牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく 干し椎茸 キャベツ	米 砂糖 澱粉	米油 ごま油 ごま	772	30.1	☺	☺	☺		
7	金		麦ごはん 生揚げバーグ お浸し じゃが芋のみそ汁	豚肉 レンズ豆 小松菜	生揚げ かつお節	牛乳 ほしひじき 昆布(だし) カットわかめ	こねぎ にんじん 小松菜	れんこん もやし 大根 玉葱	米 澱粉	おむぎ じゃが芋 砂糖	798	34.3	☺		☺		
10	月		麦ごはん 鯖の文化干し 揚げごぼうの甘辛 呉汁	さば文化干し 鶏肉 大豆	かつお節(だし) 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布(だし)	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 じゃが芋	おむぎ 澱粉	米油 ごま	904	33.9	☺	☺	☺	
11	火		ガーリックフランス チリコンカン マセドアンサラダ	豚肉 いんげん豆 鶏がら(だし)	大豆	牛乳 チーズ(パルメザン)	にんじん パセリ	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	ソフトマロン じゃが芋 砂糖	薄力粉 ソフトイマーガリン (乳不使用) オリーブ油 米油	776	28.8	☺	☺	☺		
12	水		麦ごはん 豚肉の薬味焼き 三色和え かきたま汁	豚肉 鶏肉 鶏卵	かつお節(だし) 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ にんにく 大根 白菜	米 おむぎ 砂糖 澱粉	ごま油	783	33.2	☺	☺	☺		
13	木		カレーうどん もやしときゅうりの辛子和え 大学芋	豚肉 し) 油揚げ ボンレスハム	かつお節(だし) 蒸しかまぼこ	牛乳 昆布(だし)	小松菜 にんじん	生姜 玉葱 長葱 大豆もやし きゅうり にんにく	冷凍うどん も 砂糖	澱粉 さつまい 水あめ	米油 ごま油 ごま	771	27.2	☺	☺	☺	
14	金		麦ごはん さんまの蒲焼き 白菜と小松菜の甘酢和え 豚汁	さんま(蒲焼き用) かつお節(だし) 木綿豆腐	豚肉 米みそ	牛乳 昆布(だし)	にんじん 小松菜 ほうれん草	はくさい 長葱	米 澱粉	おむぎ 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 ごま	862	27.2	☺	☺	☺	
17	月		麦ごはん 肉豆腐 生姜醤油和え	かつお節(だし) 焼き豆腐	豚肉 焼きちくわ	牛乳	小松菜 にんじん	干し椎茸 キャベツ 玉葱 生姜	米 おむぎ ちくわぶ 砂糖		764	29.8	☺	☺	☺		
18	火		コメッコハヤシライス キャベツのスープ 果物(オレンジ)	豚肉 ベーコン	鶏がら(だし) 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	生姜 マッシュルーム セロリ にんにく 玉葱 キャベツ 果物(オレンジ)	米 じゃが芋 砂糖	おむぎ 米粉	米油	878	26.6	☺	☺	☺	
19	水		北海ご飯 わかさぎの唐揚げ 春菊のごま和え かぶと高野豆腐のみそ汁 食育の日	あきさけ 米みそ 凍り豆腐	ぼたて貝(貝柱)	牛乳 昆布(だし) わかさぎ 煮干し(だし)	にんじん 春菊	干し椎茸 グリーンピース にんにく 白菜 かぶ	米 砂糖 澱粉	もち麦 じゃが芋 薄力粉	米油 ごま	790	28.1	☺	☺	☺	
20	木		麦ごはん ぶり大根 青菜の和え物 果物(みかん)	ぶり かつお節(だし)		牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 生姜 えのきたけ 干し椎茸 果物(みかん)	米 おむぎ 砂糖		756	29.6	☺	☺	☺		
21	金		炒り玄米入りご飯 鯖の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁	まさば かつお節(だし) 油揚げ	豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	西洋かぼちゃ さいいんげん 小松菜	生姜 大根 ゆず(果汁) 玉葱	米 砂糖	玄米 澱粉	米油	808	33.8	☺	☺	☺	
24	月		振替休日														
25	火		ツナピラフ ローストチキン ジュリエンスープ 果物(いちご)	まぐろ缶詰 鶏肉	ベーコン 鶏がら(だし)	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ	コーン缶詰 セロリ 果物(いちご)	米 砂糖 薄力粉	おむぎ 澱粉	米油	788	30.0	☺	☺	☺

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
12月分平均	804	30.5	25.0 (28.0%)	372	3.1	300	0.51	0.59	41	5.8	3.3
摂取基準	830	34.2 (26.9-41.5)	摂取エネルギー全体の20-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

3日 練馬大根一斉給食の日 練馬区内の小中学校では2日に練馬大根引っっこ抜き大会で抜かれた大根を使って給食を作ります。石東中は練馬スパゲティをつくります。
 7日 2年生 校外学習 2年生は給食はありません。
 19日 食育の日 骨ごと食べられる小魚を使った献立です。良くかんでいただきます。
 21日 冬至 ゆず、かぼちゃを使った献立です。風邪などひかず、元気に冬をのりきましょう。
 25日 給食最終日 2学期の給食はこの日で終了です。