

# 平成28年12月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。 ◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★12月の献立考案 本校栄養士 石神井南中学校 永松

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー たんぱく質	
1	木	麦ごはん ねぎ味噌 野菜の即席漬け 肉じゃが 牛乳	みそ 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 ごま油	にんじん	ねぎ だいこん はくさい きゅうり しょうが 玉葱 グリーンピース	766 kcal 23.0 g	
2	金	ごまごはん ししゃもの南蛮漬け キャベツの塩昆布和え むらくも汁 牛乳	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	米 麦 かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま油	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸	793 kcal 33.6 g	
5	月	麦ごはん 練馬産麻婆大根 ナムル アップルゼリー 牛乳	★練馬産大根使用日 豚肉 みそ ゼラチン		牛乳 寒天	米 麦 かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま油	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ だいこん もやし きゅうり りんご りんごジュース	789 kcal 25.1 g	
6	火	きびごはん カレイのピリ辛漬け焼き じゃが芋の炒め煮 けんちん汁 牛乳	カレイ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 きび 砂糖 じゃがいも こんにゃく さといも	ごま油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	789 kcal 36.0 g	
7	水	サーモンクリームスパゲティ カリカリポテトサラダ 牛乳	ベーコン 鮭	牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 油 バター ごま油	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	775 kcal 30.6 g	
8	木	麦ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ ラ・フランス 牛乳	◎中国料 豚肉 えび うずらの卵 豆腐 たまご		牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉 春雨	ごま油 ごま油	しょうが にんにく 椎茸 たけのこ はくさい もやし きゅうり ラ・フランス	800 kcal 30.5 g	
9	金	鶏肉のおろし丼 さつま芋のみそ汁 牛乳	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ ごぼう	873 kcal 29.4 g	
12	月	ゆかりごはん いなだの照り焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁 牛乳	いなだ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ワカメ	米 麦 かたくり粉 砂糖	ごま	にんじん ほうれん草 ゆかり	しょうが はくさい ねぎ だいこん	832 kcal 34.9 g	
13	火	ジャージャー麺 中華風コンスープ 牛乳	◎中国料 豚肉 みそ 鶏肉 たまご		牛乳	中華めん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ もやし きゅうり とうもろこし	806 kcal 32.3 g	
14	水	セサミトースト コールスローサラダ 南瓜のクリームシチュー 牛乳	鶏肉	牛乳 クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油 ごま	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	779 kcal 22.5 g	
15	木	ジャンバラヤ パセリポテト イタリアンスープ 牛乳	鶏肉 ウィナー たまご ベーコン	牛乳 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ パン粉	バター 油	にんじん ピーマン パセ リ ほうれん草	にんにく 玉葱 とうもろこし	782 kcal 25.7 g	
16	金	麦ごはん いがメンチ せんべい汁 りんご 牛乳	★青森県郷土料理 いか たまご 鶏肉		牛乳	米 麦 小麦粉 かたくり 粉 南部せんべい	油	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ ごぼう しめじ ねぎ りんご	826 kcal 28.6 g
19	月	パエリア スパニッシュオムレツ ビーンズスープ 牛乳	◎スペイン料理 鶏肉 えび いか たまご ウィナー ベーコン いんげんまめ		牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	バター 油	にんじん ピーマン パセ リ	にんにく グリーンピース マッシュルーム とうもろこし 玉葱	801 kcal 30.5 g
20	火	麦ごはん 鯖のごま味噌だれ はりはり漬け 豆腐のすまし汁 牛乳	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	米 麦 砂糖	ごま	にんじん	切干しいんご ねぎ	786 kcal 35.1 g	
21	水	冬至カレー ゆず風味サラダ 菊花みかん 牛乳	★冬至献立 鶏肉 大豆 レンズまめ		牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ みかん とうもろこし ゆず	799 kcal 21.4 g	
22	木	ショートニングパン 照り焼きチキン 星型マカロニスープ チョコプリン ジョア(贅沢オレンジ)	鶏肉 ゼラチン	ジョア 寒天 牛乳 クリーム	パン 片栗粉 チョコレート 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし	864 kcal 33.3 g	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
12月	804kcal	29.5g	24.2g	372mg	108mg	2.6mg	3.6mg	288μg	0.38mg	0.59mg	35mg	6.0g	3.5g
基準値	820kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の生産地:北海道のななつぼし 12月牛乳の生産予定地:千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道



