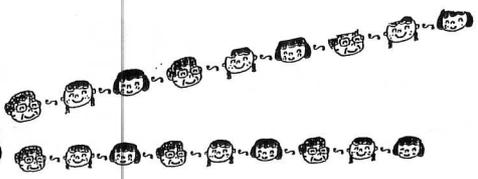


いつも私たちのために  
おいしい給食を作ってください  
ありがとうございます。



# 11月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
2	月	○	鮭は体を温め 引き締めてくれる	ご飯 ◎鮭のチャンチャン焼き ひじきと大豆の五目煮 田舎汁	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 大豆 竹輪 ひじき	白米 白滝 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 バター 米油	ピーマン 人参 キヤベツ 玉葱 えのき グリンピース 牛蒡 大根 白菜 葱	775 36.3
3	火			文化の日				
4	水	○	エビのベタインが 血糖値を下げる	★エッグトースト えび鶏肉きのこのクリーム煮 ツナ入りキャベツサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 エビ スキムミルク チーズ 鰯缶 生クリーム	胚芽食パン バター 米油 マヨネーズ マカロニ 薄力粉	パセリ 大蒜 セロリ 玉葱 人参 エリンギ ブロッコリー キヤベツ きゅうり	868 37.4
5	木	○	エビのベタインは コレステロールも下げる	ご飯 エビいかチリソース 豚肉と豆腐のスープ りんご	牛乳 エビ 豚肉 豆腐	白米 米油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 大蒜 生薑 人参 筍 椎茸 白菜 青梗菜 りんご	828 36.2
6	金	○	みかんはカゼ予防 血管強化にガン予防	鶏ごぼうご飯 真珠団子 えのき小松菜の味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌	白米 パン粉 ごま油 もち米 米油	牛蒡 人参 葱 椎茸 生薑 えのき 大根 小松菜 みかん	875 34.7
9	月	○	ぎんなんは咳を しずめる	◎秋の山路ご飯 焼きししゃも 豆腐とわかめの味噌汁 バイナップル	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 昆布 ししゃも ワカメ 豆腐	白米 砂糖 米油 ぎんなん じゃが芋	人参 砂糖 しめじ グリルピーズ えのき 小松菜 バイナップル	740 33
10	火	○	人参はガンや眼 臓器 強壮に良い	わかめご飯 肉じゃが 小松菜もやし人参のおひたし	牛乳 豚肉 わかめ	白米 白滝 砂糖 じゃが芋 米油	生薑 玉葱 人参 グリルピーズ 小松菜 もやし	778 27.3
11	水	○	2学期中間考査 遅は貧血の改善に	★戻り鮭と生薑のご飯 根菜の吹き寄せ 菊花みかん	牛乳 かつお 豚肉 竹輪	白米 麦 澱粉 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 米油 ごま ごま油	生薑 牛蒡 人参 隠元 みかん	806 31.8
12	木	○	2学期中間考査 林さん考案ハヤシライス	★ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	白米 麦 薄力粉 ザラメ 砂糖 米油 バター オリーブ油	大蒜 玉葱 人参 ロリエ きゅうり トマト ビューレ マッシュルーム グリルピーズ キヤベツ もやし	893 25.6
13	金	○	2学期中間考査 七五三のお祝い御膳	五目御飯 ★七福袋煮 キヤベツとジャコのお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 うずらの卵 ジャコ	白米 麦 砂糖 白滝 澱粉 米油	椎茸 筍 人参 グリルピーズ 牛蒡 干瓢 キヤベツ 小松菜	815 35.8
16	月	○	海藻にはビタミン ミネラル食物繊維が多い	ご飯 ★チーズハンバーグ ワカメサラダ キヤベツ油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 チーズ ワカメ 昆布 煮干	白米 パン粉 米油	玉葱 キヤベツ きゅうり 人参 ブロッコリー レモン汁 小松菜	810 33.7
17	火	○	柿は咳や痰 かぜに良い	キムチ炒飯 肉団子のスープ 柿	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 澱粉 春雨 米油 ごま ごま油	大蒜 生薑 人参 ビーマン 白菜 キムチ セロリ 葱 白菜 椎茸 柿	716 25.2
18	水	○	小松菜にはカルシウム ビタミンAが多い	昆布ご飯 魚の香味焼き 青菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鰯 味噌 豚肉 昆布	白米 砂糖 蒟蒻 里芋 米油	椎茸 人参 生薑 大蒜 葱 もやし 小松菜 牛蒡 大根	796 35.8
19	木	○	練馬区一斉地場産の キヤベツを食べよう	麦ご飯 ◎回鍋肉 吉野汁 花みかん	牛乳 豚肉 味噌 うずらの卵 鶏肉 鶏卵 昆布	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま油	生薑 大蒜 人参 キヤベツ 椎茸 玉葱 葱 ビーマン 小松菜 みかん	810 29.7
20	金	○	ピーマンはトマトの 5倍のビタミンCを含む	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ	スパゲッティー 薄力粉 砂糖 オリーブ油 米油	大蒜 ビーマン 生薑 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 キヤベツ トマト ビューレ コーン もやし	784 33.6
23	月			勤労感謝の日				
24	火	○	トマトはルチンを含み 毛細血管を強化する	★ハルシーバーガー ボイルキヤベツ ミニトマト ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 寒天	胚芽丸パン パン粉 砂糖 澱粉 ワンタンの皮 米油 ごま油	玉葱 キヤベツ トマト 人参 もやし 葱 生薑 パン缶 桃缶 みかん缶	875 36.5
25	水	○	ひじきは貧血予防 イライラ不眠解消!	麦ご飯 ひじき入り卵焼き ゴマ和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ひじき しらす 青海苔 豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌	白米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 椎茸 パセリ 白菜 小松菜 じゃが芋 大根	770 30.9
26	木	○	練馬産大根を 丸ごと食べよう	★◎大根菜飯 ★◎大根のそぼろ煮 蒸しホキの野菜あん 野菜磯香和え	牛乳 鶏肉 ホキ 海苔	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま油 ごま	大根菜 生薑 大根 人参 グリンピース 葱 えのき キヤベツ 小松菜	727 33.3
27	金	○	酢は酸性物質を へらし疲労を回復する	★スパイシーカレー 和風サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ヨーグルト	白米 麦 じゃが芋 薄力粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	大蒜 生薑 玉葱 人参 セロリ キヤベツ 小松菜 もやし	915 28
30	月	○	豆腐は動脈硬化予防 骨や歯を強化する	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 菊花みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 味噌 八丁味噌	白米 麦 砂糖 澱粉 春雨 米油 ごま油 ごま	生薑 大蒜 椎茸 人参 葱 セロリ 蓬 きゅうり もやし みかん	850 31.3

★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立 (実施回数 1年・2年・3年 19回)  
 ・給食費の引き落としは11月27日です。朝日信用金庫指定口座の確認をお願いします。  
 ・食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー					ビタミン			食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg		
摂取基準										
今月の平均	812	32.4	24.1	403	3.6	302	0.53	0.62	48	6.5
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.8	36	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 早寝 早起き 朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」 運動シンボルマーク