



12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 | |
| 1 | 火 | ○ | エビドリアを完食して免疫力を強化しよう | ★エビドリア ユルスローサラダ 春雨スープ | 牛乳 鶏肉 エビ 豚肉 生クリーム 昆布 | 白米 薄力粉 砂糖 澱粉 春雨 バター 米油 オリーブ油 | トマトピューレ 玉葱セロリ マッシュルーム やしパセリ キャベツ きゅうり 人参 生姜 | 786 26.9 |
| 2 | 水 | ○ | 1A久光さん作成献立 1日則さん作成献立 | ★豆わかめご飯 ★ひじき入り卵焼き ★小松菜のおかか和え ★豚汁 | 牛乳 大豆みそ 豚肉 油揚げ 鶏卵 昆布 ひじき 豆腐 | 白米 麦 砂糖 蒟蒻 春雨 米油 じゃが芋 | 人参 椎茸 玉葱 パセリ 葱 小松菜 もやし 牛蒡 大根 | 839 36.1 |
| 3 | 木 | ○ | 1A清原さん作成献立 1日島崎さん作成献立 | ★麦ご飯 ★アレルゲンなし豚キムチ ★野菜のごま和え ★花みかん | 牛乳 豚肉 油揚げ | 白米 麦 米油 ごま ごま油 澱粉 | 生姜 大根 キムチ 葱 白菜 玉葱 人参 椎茸 みかん キヤベツ 小松菜 | 778 24.8 |
| 4 | 金 | ○ | パイナップルは肉を柔らかくし消化促進 | 麦ご飯 肉団子の酢豚 パンサンスウ パイナップル | 牛乳 豚肉 スキムミルク | 白米 麦 ごま油 澱粉 砂糖 春雨 じゃが芋 米油 ごま | 玉葱 生姜 葱 人参 ピーマン 椎茸 クリビース 胡瓜 もやし パイナップル | 866 25.7 |
| 7 | 月 | ○ | 区内一斉練馬産大根の日感謝して食べよう | 地場産練馬大根スパゲティ 和風サラダ 花みかん | 牛乳 まぐろ 刻みのり | スパゲティ オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま | 大根 キヤベツ 人参 もやし みかん | 783 32.2 |
| 8 | 火 | ○ | のりの旨味はアミノ酸 グルタミン酸 アスパラギン酸 | 麦ご飯 ジャンボ焼売 のりの佃煮 もやしのカレーソテー 豆腐汁 | 牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 焼きのり 昆布 | 白米 麦 焼売の皮 澱粉 米油 | 生姜 玉葱 クリビース 人参 もやし キヤベツ 白菜 パセリ 葱 小松菜 | 781 31 |
| 9 | 水 | ○ | 食物繊維の多い白菜 整腸、緩下作用あり! | こぎつねご飯 ほっけの塩焼き 白菜の韓国風サラダ のっぺい汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 豚肉 豆腐 昆布 | 白米 麦 砂糖 蒟蒻 竹輪 鮭 里芋 澱粉 米油 ごま油 | 人参 クリビース 白菜 もやし きゅうり 人参 葱 生姜 大根 レモン 大根 | 779 38.6 |
| 10 | 木 | ○ | Ca、食物繊維の多い 野菜を残さず食べて | 麦ご飯 四川豆腐 野菜菜とジャコのソテー 杏仁豆腐 | 牛乳 豚肉 豆腐 ジャコ 粉寒天 | 白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま油 | 人参 生姜 玉葱 人参 椎茸 青梗菜 野沢菜 パイン缶 大根 桃缶 みかん缶 | 822 30.5 |
| 11 | 金 | ○ | ニンニクのアリシンは殺菌効果がある | ★ガーリックトースト 白菜と鮭のシチュー トリプルサラダ | 牛乳 鮭 昆布 あさり 脱脂粉乳 | 胚芽パン じゃが芋 薄力粉 砂糖 オリーブ油 米油 バター ごま | 大根 パセリ 玉葱 キヤベツ エリンギ 白菜 人参 もやし クリビース コーン レン | 822 37.7 |
| 14 | 月 | ○ | 1日森さんの作成献立 白菜はVCが多い | ★えびイカ入り中華丼 ★ジャンボツナマヨ餃子★華風きゅうり | 牛乳 豚肉 なたと うずらの卵 えびイカ | 白米 澱粉 餃子の皮 砂糖 米油 マヨネーズ ごま ラー油 | 大根 人参 玉葱 葱 椎茸 もやし セロリ 白菜 青梗菜 なぎなぎきゅうり | 844 34.6 |
| 15 | 火 | ○ | 本日Ca・Fe・Cが多い 献立! 完食しよう! | 茶飯 おでん からし和え パイナップル | 牛乳 油揚げ がんもどき うずら 卵 竹輪 さつま揚げ 昆布 揚げボール つみれ | 白米 麦 じゃが 芋 蒟蒻 竹輪 鮭 | 大根 人参 小松菜 白菜 パイナップル | 815 32.8 |
| 16 | 水 | ○ | サーダアンダギーは沖縄県の郷土料理 | ★味噌ラーメン ★サーダアンダギー 花みかん | 牛乳 豚肉 味噌 鶏卵 | 蒸し中華麺 薄力粉 砂糖 米油 黒糖 ごま バター ラー油 ベーキングパウダー | 人参 白菜 玉葱 もやし コーン 生姜 大根 葱 青梗菜 みかん | 857 28.6 |
| 17 | 木 | ○ | 1C宮岡さん作成献立 不足しがちなFeが多い | 白米ご飯 鯖の味噌煮 切干大根 けんちん汁 | 牛乳 鯖 味噌 昆布 油揚げ 豚肉 豆腐 | 白米 砂糖 ごま 米油 蒟蒻 じゃが芋 | 生姜 切干大根 人参 牛蒡 大根 葱 小松菜 | 814 33.8 |
| 18 | 金 | ○ | 師走に1年分の誕生祝を 手作りのケーキで! | 麦ご飯 ★韓国風焼肉 ワカメスープ ★チーズケーキ | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 昆布 若布チーズ クリーム | 白米 麦 砂糖 澱粉 薄力粉 ごま油 マヨネーズ コマ | 大根 玉葱 人参 もやし 椎茸 葱 生姜 えのき 青梗菜 葱 菊 | 896 36.5 |
| 21 | 月 | ○ | 1日小出さん作成献立 1C榎川さん作成献立 | ★ゆかりご飯 ★肉じゃが ★三色浸し | 牛乳 豚肉 | 白米 麦 白滝 砂糖 じゃが芋 米油 | 人参 玉葱 玉葱 人参 クリビース 小松菜 もやし | 780 27.8 |
| 22 | 火 | ○ | 冬至は星が最も短い ゆず湯 カボチャの日 | ★◎ポークハンパキンスパイザーカレーライス ◎ジャコ入り大根サラダ | 牛乳 若布 豚肉 イン豆 大豆 ヨーグルト | 米油 白米 麦 砂糖 薄力粉 じゃが芋 ザラメ オリーブ油 | 大根 生姜 玉葱 人参 胡瓜 セロリ 大根 | 893 29.4 |
| 23 | 水 | | | 天皇誕生日 | チズケキでお祝い! | | | |
| 24 | 木 | ○ | 1A有川さん作成献立 クリスマスイブ祝い膳 | ★ピザトースト ★フライドチキン ★フレンチサラダ ★フルーツゼリー | 牛乳 ベーコン ホルスハム チーズ 鶏肉 アガー | 米油 ナン 澱粉 砂糖 薄力粉 オリーブ油 | 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト ケチャップ キヤベツ もやし 胡瓜 パイン缶 | 792 34.3 |
| 25 | 金 | | 全校集会 | 給食なし | | | | |
| 26 | 土 | | 12月26日冬季休業日始まり | | 1月8日(金)から | 給食が | 始まりです。 | |
| 8 | 金 | ○ | 1月8日の献立 免疫力UPのCを摂る | 塩味つけうどん 餅きんちやく キャベツ 人参 水菜の三色和え 花みかん | 豚肉 油揚げ うずらの卵 牛乳 昆布 | 冷凍うどん 砂糖 餅 ごま | 小松菜 キヤベツ 人参 椎茸 みずな 葱 みかん | |



・★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立 (実施回数 1・2・3年17回)

・27年度最後の給食費の引き落としは12月28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年生が献立作成の勉強をしました。一部手を加えた所もありますが今月の献立に取り入れました。今後もふるって献立作成に参加しましょう!

1人一回当たり平均栄養摂取量

| 学校給食 摂取基準 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | 食物繊維 g | 食塩 g | |
|--------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|--------|-------------------|-------------------|-----------|---------|-------|
| | | | | | | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | | | |
| 今月の平均 | 819 | 31.8 | 25 | 412 | 3.5 | 330 | 0.53 | 0.81 | 44 | 6.3 | 3.3 |
| 国の標準 | 820 | 25~40 | 23~27 | 450 | 4.0 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 | 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