



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 キャベツ 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 キャベツ 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 キャベツ 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 星芋 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 キャベツ 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 なぎさき 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榊川さん作成献立	★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	赤シソ 生姜 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 キャベツ 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	始まります。	
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 キャベツ 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られました。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			C 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