



11月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	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	○	千種焼きは鉄分補給貧血予防	麦ご飯 たまごの千種焼き 野菜のゴマ和え 白菜の味噌汁	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 油揚 味噌 昆布	白米 米油 ジャガ芋 麦 ゴマ 砂糖	人参 椎茸 玉葱 もやし 小松菜パセリ白菜 大根	772 31.2
2	水	○	豆腐に薬師をかけて食べるとカルシウムの吸収が20倍になる	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 味噌	白米ごま 麦 砂糖 澱粉 春雨 ごま油米油	生姜 大蒜 椎茸 人参 葱 セロリ 蕪 胡瓜 もやし 果物	847 31.1
4	金	○	お腹と血液のお掃除 キンピラは食物繊維たっぷり	昆布ご飯 魚の香味焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 昆布 油揚 シイラ 味噌 豆腐	白米 米油 砂糖 ジャガ芋 蕪 葱	椎茸 人参 生姜 大蒜 葱 もやし 小松菜 牛蒡 大根 蕪 葱	776 40.4
7	月	○	三洲煮は愛知県西三河 三洲味噌を使った煮物	わかめご飯 肉じゃが 野菜のおひたし	牛乳 豚肉	白米 白滝 じゃが芋 砂糖 米油	人参 小松菜 生姜 玉葱 グリンピース もやし	831 29.1
8	火	○	良い歯の日 良く噛んで食べよう	秋の山路ご飯 鱈フライとま味噌ソース キャベツミニトマト 豆腐の味噌汁	牛乳 昆布 鶏肉 油揚 鱈 鶏卵 味噌 豆腐 若布	白米 米油 砂糖 銀杏 薄力粉 パン粉 じゃが芋	人参 椎茸 しめじ グリンピース キャベツ トマト えのき 小松菜	847 37.4
9	水			2学期 期末考査	給食なし			
10	木	○	2学期期末考査	ヘルシーバーガー 蒸しキャベツ人参 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 米油 パン粉 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 澱粉	玉葱 キャベツ 人参 もやし 葱 生姜 バイン缶 桃缶みかん缶	782 33.7
11	金	○	2学期期末考査 北海道の郷土料理	白米 鮭のチャンチャン焼き ひじき大豆の五目煮 田舎汁	牛乳 鮭 味噌 ひじき 鶏肉 大豆 竹輪	白米 砂糖 バター 米油 じゃが芋 蕪 葱 白滝	キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 えのき グリンピース 牛蒡 大根 白菜 葱	822 40.3
14	月	○	米っ粉のハヤシライス 感想を教えてください!	米っ粉ハヤシライス キャベツのあっさり和え	牛乳 豚肉 豆乳	白米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ごま	セロリ 大蒜 ロリエ 玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 ビーマン キャベツ 小松菜 トマト ビューレ	827 25.1
15	火	○	七五三お祝い膳	五目ご飯 七福袋煮 キャベツのじゃこ浸し	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚 豆腐 うずら卵 ジャコ	白米 麦 砂糖 米油 澱粉 白滝	椎茸 人参 葱 グリンピース 牛蒡 干鰾 キャベツ 小松菜	837 38.8
16	水	○	練馬区一斉給食 練馬キャベツを食べよう	麦ご飯 回鍋肉 吉野汁 果物	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 うずら卵 鶏卵	白米 麦 米油 砂糖 澱粉 ごま油	生姜 大蒜 人参 キャベツ 椎茸 玉葱 ビーマン 葱 小松菜 果物	797 29.5
17	木	○	ピーマンはトマトの5倍のビタミンCを含む	スパゲティミートソース フレンチサラダ	牛乳 粉チーズ 豚肉 大豆 レンズ豆	スパゲティ オリーブ油 米油 薄力粉	大蒜 生姜 ビーマン 人参 マッシュルーム トマト ビューレ 玉葱 キャベツ もやし コーン	794 35.3
18	金	○	ゼリーフライ(鉄フライ) 埼玉県の郷土食	キムタクご飯 ゼリーフライ 大根青梗菜スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 おから 鶏肉	白米 麦 米油 ごま油 ごま じゃが芋 薄力粉 パン粉	つぼ漬け 白菜 キムチ 葱 グリンピース 生姜 人参 玉葱 えのき 椎茸 青梗菜 大根	763 23.4
21	月	○	新献立の蓮根バーグ 感想を教えてください!	麦ご飯 蓮根ハンバーグ 野菜のお浸し 大根油揚げ汁	牛乳 豚肉 生揚げ レンズ豆 ひじき 豆腐 油揚	白米 麦 砂糖 米油	蓮根 玉葱 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 葱	829 40.2
22	火	○	鉄分の多い鰹は貧血の改善!	戻り鰹と生姜のご飯 根菜の吹き寄せ 果物	牛乳 鰹 豚肉 竹輪	白米 麦 ごま 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 牛蒡 人参 陽元 果物	810 32.2
24	木	○	貧血検査 練馬産の大根をまるごと完食しよう	大根菜飯 大根のそぼろ煮 蒸し魚の野菜あん 野菜の味噌和え	牛乳 鶏肉 魚 海苔	白米 麦 米油 砂糖 ごま 澱粉 ゴマ油	大根 大根の葉 生姜 グリンピース 葱 えのき 人参 キャベツ 小松菜	797 29.6
25	金	○	えびのベタインはコレステロールも下げる	白米 えびイカのチリソース 豚肉と豆腐の中華スープ 果物	牛乳 えび イカ レンズ豆 豚肉 豆腐	白米 米油 澱粉 砂糖 ごま油	大蒜 生姜 人参 葱 玉葱 干し椎茸 白菜 青梗菜 果物	848 37
28	月	○	ビタミンCの多いみかん カゼ予防に血管強化	鶏ごぼろご飯 真珠団子 野菜の味噌汁 果物	牛乳 鶏肉 油揚 豚肉 鶏卵 味噌	白米 もち米 米油 砂糖 パン粉 ごま油 鶏卵	牛蒡 人参 葱 小松菜 干し椎茸 生姜 えのき 大根 果物	872 35
29	火	○	英国のトースト オリパラ応援メニュー	ウエルシュラビット ポークビーンズ マグロ入りキャベツサラダ	牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆 鮭	胚芽食パン 米油 砂糖	大蒜 玉葱 トマト パセリ 大根 人参 キャベツ 胡瓜 ロリエ	781 41.1
30	水	○	カレーは体温をUPして免疫力UP	スパイスカレーライス 四色和風サラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 ヨーグルト	白米 麦 米油 ジャガ芋 ごま油 ゴマ 砂糖 バター 薄力粉	大蒜 生姜 玉葱 人参 セロリ キャベツ 小松菜 もやし	920 28.5

◎ 11月28日朝日信用金庫指定口座より 給食費を引き落とします。ご確認をお願いします。 (実施回数 1年・2年・3年 19回)

◎ 果物は 出回り状況により変わります。

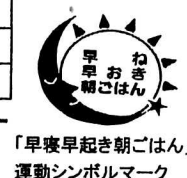
☆食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 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	33.6	25.2	433	4.1	419	0.57	0.62	53	6.8	3.2
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