



12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	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	たんぱく質
1	木	○	白葉は便秘の予防 ビタミンC補給	麦ご飯 豚キムチ 野菜油揚げのすり胡麻和 果物	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 麦 澱粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	生姜 大根 白菜キムチ 白菜 玉葱 蓮人参キャベツ 葱 小松菜 椎茸 果物	760 24.6
2	金	○	体温を1度上げると免疫力 が5~6倍アップする	こぎつねご飯 ホッケの塩焼き 白菜の韓国風サラダ のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ほっけ 豆腐 昆布	白米 麦 米油 砂糖 蒟蒻里芋澱粉ごま油	人参グリルピース白菜 もやし 胡瓜 生姜 葱 大根 レモン汁 大根 小松菜	745 38.2
5	月	○	感謝して食べよう! 区内一斉練馬大根の日	練馬スパゲティ もやし椎茸の炒りゴマ和え	牛乳 マグロ缶詰 油揚げ 海苔	スパゲティ オリーブ油 ゴマ 砂糖	小松菜 人参 もやし 椎茸 大根	757 32.5
6	火	○	カルシウムや食物繊維 の多い野菜を食べよう	麦ご飯 四川豆腐 野菜とジャコのソテー おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 豆腐 レンズ豆 ジャコ 寒天	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま油	大根 生姜 玉葱 人参 椎茸 筍 青梗菜 野沢菜 もやし 黄桃缶	869 34.1
7	水	○	大根の旬は冬に食物繊維 消化酵素がたっぷり	茶飯 おでん からし和え 果物	牛乳 油揚げ がんもどき つみれ さつま揚げ 竹輪 うずらの卵 昆布	米 ジャガ芋 竹輪ふ 砂糖 ごま 蒟蒻	人参 ほうれん草 大根 モヤシ 果物	802 32.8
8	木	○	海苔の旨味は アミノ酸	麦ご飯 ジャンボ焼売 のりの佃煮 野菜のカレーソテー 豆腐汁	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 のり 昆布	白米 麦 焼売の皮 澱粉 砂糖 米油	生姜 玉葱 グリルピース 筍もやし 椎茸セロリ 白菜パセリ葱 小松菜	803 32.6
9	金	○	必須アミノ酸をバランス良く 含む卵は毎日食べよう	ミソラーメン リクエストのサーターアングギー 果物	牛乳 豚肉 味噌 鶏卵	蒸し中華麺 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 バター	人参 白菜 玉葱 コーンもやし 生姜 大根 青梗菜 果物	883 28.2
12	月	○	ビタミンCの多い 白菜を沢山とろう	中華丼 ツナマヨジャンボ餃子 華風きゅうり	牛乳 豚肉 うずら卵 イカ マグロ缶詰	白米 澱粉 餃子の皮 澱粉 砂糖 米油 ごま油マヨネーズゴマ	大根 生姜 人参 玉葱 筍もやし 椎茸セロリ 白菜 青梗菜 葱 胡瓜	853 32.9
13	火	○	リクエスト ひじきは体温の低下を防ぐ	豆わかご飯 ひじき入りたまご焼き 小松菜もやしのおかか和え 豚汁	牛乳 大豆豚肉油揚げ 鶏卵ひじき昆布豆腐	白米 麦 砂糖 じゃが芋 蒟蒻 米油	人参 椎茸 玉葱 パセリ 小松菜 もやし 牛蒡大根 葱 小松菜	840 36.2
14	水	○	リクエスト 鶏肉の脂はVEと食べよう	ナンピザトースト 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 ハム レンズ豆 鶏肉 チーズ 寒天	ナン 澱粉 薄力粉 砂糖 米油 オリーブ油	玉葱 ピーマン マッシュルームもやしキャベツ 胡瓜 バイン缶詰	827 36.6
15	木	○	リクエスト ビタミンCたっぷりじゃが芋	ゆかりご飯 肉じゃが 三色お浸し 果物	牛乳 豚肉	白米 麦 白滝 砂糖 じゃが芋 米油	生姜 人参 グリルピース 小松菜 もやし 果物	830 28.7
16	金	○	えびの甘みは ベタイン等のアミノ酸	えびドリア コールスローフレンチサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 生クリーム 昆布	白米 薄力粉 砂糖 春雨 バター 米油 オリーブ油	トマトピューレ玉葱セロリ マッシュルーム胡瓜パセリもやし 小松菜キャベツ人参生姜	774 27.2
19	月	○	酢の働きは老化防止 疲労回復 整腸作用	麦ご飯 肉団子の酢豚 パンサンスウ 果物	牛乳 レンズ豆 豚肉 スキムミルク	白米 澱粉 じゃが芋 砂糖 春雨 米油 ごま油 麦 ごま	玉葱 生姜 葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 果物 グリルピース きゅうり もやし	898 27.9
20	火	○	卵は理想的バランスの 完全食品毎日食べよう	白米 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 油揚げ 豚肉 昆布 豆腐	白米 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 ごま 米油	生姜 切干大根 人参 隠元 牛蒡 大根 葱 小松菜	805 34
21	水	○	冬至南瓜で 感染症予防カゼ予防	パンパキンカレーライス ジャコワカメサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ヨーグルト 若布 じゃこ	白米 薄力粉 ゼラメ 米油 バター小麦オリーブ油	大根 生姜 玉葱 人参 南瓜セロリ大根 胡瓜	900 29.4
22	木	○	リクエスト オリパラ応援献立	麦ご飯 韓国風焼肉 わかめスープ チーズケーキ	牛乳 豚肉 若布 チーズ豆腐 昆布 生クリーム 鶏卵	白米ごま油 澱粉砂糖 薄力粉 ゴマ小麦マヨネーズ	大根 玉葱 人参 もやし 椎茸 葱 生姜 えのき 青梗菜 小松菜 筍	893 37.1
23	金			天皇誕生日				
	火	○	給食始まり 1月10日	七草うどん 餅きんちゃく しあわせ和え 果物				

◎28年度最後の給食費の引き落としは12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。

(実施回数 1・2・3年16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年生が献立作成の勉強をしました。1部手を加えた所もありますが今月の献立に取り入れ、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		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	たんぱく質				A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	827	32.1	25.1	434	3.8	378	0.55	0.62	47	6.9	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