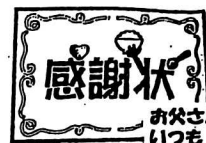
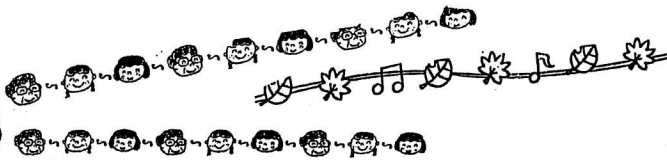


いつも私たちのために
おいしい給食を作ってください
ありがとうございます。



11月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					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	水	○	さつま芋は繊維が多く、整腸作用!	秋一杯御飯 魚とさつま芋の甘辛煮 生揚げと大根の味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 鯖 昆布 生揚げ 味噌 大豆	白米 もち米 栗 砂糖 里芋 ごま 米油 さつま芋 菜種油 澱粉	人参 しめじ 椎茸 生姜 玉葱 大根 小松菜 みかん	898 37.5
2	木	○	豆腐で 高脂血症を予防	玄米御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 花みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 味噌	白米 玄米 米油 澱粉 ゴマ油 春雨 砂糖 ごま	生姜 大根 椎茸 人参 セロリー いら ぎゅうり 葱 もやし みかん	864 31.7
3	金		祭日 文化の日	自由と平和を愛し 文化をすすめる ことを 趣旨とする日				
6	月	○	鯖の脂肪は 健脳作用	昆布玄米御飯 鯖のスタミナ焼き 青菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 昆布 味噌 油揚げ 鯖 豚肉 豆腐	白米 玄米 米油 砂糖 蒟蒻 じゃが芋	椎茸 人参 生姜 大根 もやし 小松菜 ごぼう 葱 大根 小松菜	798 36.5
7	火	○	海藻は若さを保ち コレステロールを低下	わかめ御飯 肉じゃが 野菜のお浸し 花みかん	牛乳 わかめ 豚肉	白米 玄米 しらたき じゃが芋 砂糖	生姜 玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 もやし みかん	829 28.7
8	水	○	良い歯の日 良くかんで食べよう	米粉粉ハヤシライス(アレルギーなし) カミカミサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 さきいか 大豆	白米 玄米 米油 砂糖 中ザラ糖 米粉 ごま油	生姜 玉葱 マッシュルーム 人参 大根 セロリー もやし ロリエ トマト ビューレ ビーマン	916 28.9
9	木	○	2年校外学習 北海道のチャンチャン焼	玄米御飯 チャンチャン焼き(鮭野菜のみそ バター焼き)さつま揚げの五目磯煮 田舎汁	牛乳 鮭 味噌 大豆 ひじき さつま揚げ 味噌 油揚げ	白米 玄米 砂糖 バター しらたき じゃが芋 蒟蒻	キャベツ 玉葱 大根 ビーマン 人参 えのき 葱 グリンピース ごぼう 白菜	800 37.8
10	金	○	1年校外学習 銀杏としめじの御飯	秋の山路玄米御飯 鯉フライ キャベツ ミントマト 豆腐わかめ味噌汁	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ あじ	白米 玄米 米油 砂糖 銀杏 薄力粉 パン粉 じゃが芋	人参 椎茸 グリンピース キャベツ トマト えのき しめじ 小松菜	857 37.9
13	月	○	イカはタウリンが多く 筋肉の疲労回復促進	玄米御飯 イカじゃがのチリソース 豚肉と豆腐の中華煮 花みかん	牛乳 イカ レンズ豆 豚肉 豆腐	白米 玄米 米油 澱粉 砂糖 ゴマ油 じゃが芋	大根 生姜 人参 葱 玉葱 椎茸 白菜 みかん 青梗菜	876 34.2
14	火	○	七五三のお祝い御膳 7つの食材入り福袋	五目御飯 七福袋煮 キャベツジャコの色浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 うずら卵 ジャコ	白米 玄米 砂糖 米油 しらたき 澱粉	葱 椎茸 グリンピース ごぼう 干鰯 キャベツ 人参 小松菜	828 38.4
15	水	○	練馬区一斉 練馬産キャベツの日	玄米御飯 回鍋肉 吉野汁 花みかん	牛乳 レンズ豆 豚肉 味噌 鶏肉	白米 玄米 米油 ゴマ油 砂糖 澱粉	生姜 大根 人参 葱 キャベツ 椎茸 玉葱 みかん ビーマン 小松菜	796 29.9
16	木	○	豆のイソフラボンで 骨そしょう症の予防	スパゲティミートソース 野菜のフレンチドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 薄力粉 砂糖	大根 トマト 生姜 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ トマト ビューレ 人参 ビーマン	792 35.1
17	金	○	大根は酵素たっぷり 健胃作用あり	大根菜飯 蒸し魚の野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 野菜の磯香和え	牛乳 鶏肉 シルバー のり	白米 玄米 米油 砂糖 ゴマ油 ごま 澱粉	生姜 大根菜 大根 人参 グリンピース えのき キャベツ 小松菜 葱	797 36.6
20	月	○	千種焼きは 鉄分補給貧血予防	玄米御飯 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 油揚げ 鶏卵 昆布 味噌	白米 玄米 米油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 椎茸 玉葱 パセリ もやし 小松菜 白菜 大根	795 32
21	火	○	2学期期末考査 豚肉は免疫力UP!	ヘルシ-パ-ガ- サトウ人参キャベツ ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉 寒天	胚芽丸パン 米油 ワンタンの皮 砂糖 ゴマ油 マッシュポテト	玉葱 キャベツ 人参 葱 もやし キャベツ 生姜 小松菜 バイン缶 みかん缶	777 33.1
22	水	○	2学期期末考査 おからのゼリーフライ	キムチたくわん炒飯 ゼリーフライ 大根青梗菜スープ	牛乳 豚肉 おから 豆乳 鶏肉	白米 玄米 米油 ゴマ油 ごま じゃが芋 薄力粉 パン粉	沢庵 白菜 キムチ 葱 人参 生姜 グリンピース 玉葱 椎茸 えのき 大根 青梗菜	742 22.5
23	木		祭日 勤労感謝の日	11月25日から30日の正午まで 区役所の アナリウムに見に行こう!!	自分で作る朝ごはん	コンクール 代表作品		
24	金	○	ビタミンCの多いみかん 血管強化にカゼ予防	鶏ごぼう御飯 真珠団子 野菜の味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 味噌	白米 玄米 米油 砂糖 パン粉 ゴマ油 もち米	ごぼう 人参 葱 椎茸 生姜 えのき 大根 みかん 小松菜	865 36.2
27	月	○	タンニンを含む蓮根 は、止血に良い	玄米御飯 蓮根ハンバーグ 野菜のしらす和え 豆腐油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひじき しらすぼし 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ	白米 玄米 砂糖 ごま じゃが芋	蓮根 玉葱 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 葱 椎茸	863 43
28	火	○	鉄分の多い鰹は 貧血の改善!	戻り鰹と生姜のご飯 京がんも根菜の吹き寄せ 花みかん	牛乳 鰹 豚肉 京がんも	白米 玄米 ゴマ油 じゃが芋 米油 砂糖 ごま 蒟蒻	生姜 ごぼう 人参 さや 蓮元 みかん	814 32.7
29	水	○	ゴマは鉄分も Caも多い、骨強化	セサミトースト ポークピーンズ まぐろとキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ 豚肉 レンズ豆 大豆	胚芽食パン ごま バター 砂糖 米油	大根 玉葱 トマト 唐辛子 ロリエ パセリ 大根 人参 キャベツ もやし	802 33.4
30	木	○	カレーのスパイスは 体温UPに免疫力UP	玄米御飯 乳小麦粉入りポークカレー 和風サラダ	牛乳 ーグルト 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 玄米 米油 じゃが芋 砂糖 バター ゴマ油 薄力粉 ゼラチン ごま	大根 生姜 玉葱 人参 セロリー 人参 キャベツ 小松菜 もやし	956 29.8

◎果物は 出回り状況により変わります。

(実施回数1・2年19回 3年20回)

◎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。

◎毎月27日は朝日信用金庫指定口座から給食費を引き落としまご確認をお願いします。

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		脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
	kcal	g				A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	833	33.8	26.3	439	4.5	393	0.62	0.61	52	7.1	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	36	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 「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。