

# 12月献立表

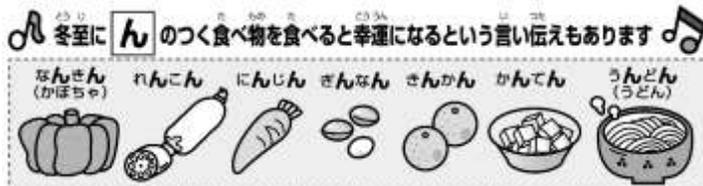


日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる		緑の仲間
2月	ひじきチャーハン カリカリ油揚げの千草和え とうふとチンゲンサイのスープ	○	豚肉,ひじき油揚げ,鶏肉 綿豆腐,生わかめ		米,米粒麦,油 ごま油,砂糖,三温糖	ねぎ,キャベツ,ほうれん草 にんじん,玉ねぎ,はくさい えのき,コーン チンゲンサイ,しょうが	520 22.7 17.1	
3火	ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃがの旨煮 だいこんとわかめのみそ汁	○	ししゃも,豚肉,木綿豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ		米,でん粉,薄力粉,油 じゃがいも,こんにやく 三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん さやいんげん,だいこん はくさい,えのき	566 21.1 17.4	
4水	ビビンパ わかめスープ 夕焼けゼリー	○	豚肉,大豆,卵,鶏肉 絹ごし豆腐,生わかめ アガー		米,油,三温糖 ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし にんじん,こまつな,はくさい ねぎ,えのき オレンジ濃縮還元飲料	584 23.6 19.0	
5木	麦ご飯 魚のカラフルあられ揚げ スティックサラダ 青菜とコーンのスープ	○	たら,ベーコン		米,押麦,薄力粉,米粉 あられ,油,三温糖 じゃがいも	しょうが,だいこん,きゅうり にんじん,玉ねぎ,にんにく セロリ,キャベツ,ぶなしめじ コーン,こまつな	535 19.3 15.9	
6金	えがこう!アーティストrost カリカリポテトサラダ チリコンカン	● <b>展覧会</b> ●	○	ベーコン,豚ひき肉 大正金時		食パン,バター,じゃがいも 油,三温糖	いちごジャム,キャベツ,にんじん きゅうり,玉ねぎ,にんにく マッシュルーム,トマト缶	516 20.4 22.8
10火	練馬大根スパゲティ ごぼうサラダ フルーツポンチ	江戸東京野菜 ねりまだいこん 「練馬大根」	○	ツナ,刻みのり		スパゲティ,オリーブ油 砂糖,油,ごま油 はちみつ,すりごま,三温糖	だいこん,こねぎ,キャベツ,ごぼう にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ みかん缶,パイン缶,黄桃缶	597 23.2 20.7
11水	ご飯 さばの韓国風焼き 野菜と油揚げの煮浸し 大根と豆腐のみそ汁		○	さば,油揚げ,木綿豆腐 赤みそ,白みそ,生わかめ		米,三温糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ もやし,こまつな にんじん,だいこん,えのき	600 26.8 22.6
12木	豚肉のしぐれご飯 いかの一味焼き 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁		○	豚ひき肉,赤みそ,いか 油揚げ,白みそ,生わかめ		米,三温糖 白ごま,じゃがいも	ごぼう,さやいんげん しょうが,こまつな もやし,にんじん キャベツ,えのき	518 26.5 14.3
13金	ビスキュイパン きなこ コーンサラダ ボルシチ		○	きな粉,卵,豚肉		丸パン,薄力粉,三温糖,バター 油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン きゅうり,にんにく,玉ねぎ セロリ,ピーツ	643 27.7 30.7
16月	メキシカンピラフ カラフルサラダ 白菜のクリーム煮		○	豚肉,えび,ベーコン 鶏肉,調理用牛乳 生クリーム		米,油,三温糖 じゃがいも,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム コーン,ピーマン,えだまめ きゅうり,赤ピーマン,キャベツ ぶなしめじ,はくさい,グリーンピース	633 25.3 22.3
17火	ご飯 茎わかめのつくだに ツナ入りたまご焼き 小松菜と油揚げのみそ汁		○	茎わかめ,花かつお ツナ,卵,油揚げ 白みそ,赤みそ		米,油,三温糖 オリーブ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん キャベツ,えのき ねぎ,こまつな	593 26.7 19.9
18水	ごはん 豆腐チゲ 3色ナムル		○	豚肉,木綿豆腐,赤みそ		米,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,ねぎ,えのき,にら 白菜キムチ,もやし,こまつな	564 26.0 18.9
19木	ココアパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス 冬キャベツのサラダ	食育の日 「イギリス」	○	ホキ,ベーコン,鶏肉		ココアパン,じゃがいも, 薄力粉,でん粉,油,押麦 オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,セロリ,にんじん キャベツ,かぶ,ぶなしめじ きゅうり,赤ピーマン,コーン にんにく,レモン果汁	532 18.6 25.1
20金	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 白菜のゆず香和え すまし汁	冬至の行事食	○	豚肉,絹ごし豆腐 生わかめ		米,三温糖,でん粉,油	しょうが,かぼちゃ,れんこん にんにく,こまつな はくさい,にんじん,ゆず だいこん,えのき,ねぎ	607 23.6 19.3
23月	あんかけ焼きそば 変わり大学芋		○	豚肉,うずら卵水煮 ひよこ豆		蒸し中華めん,油,三温糖 でん粉,ごま油,さつまいも 水あめ	しょうが,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干しいたけ もやし,ねぎ,チンゲンサイ	595 21.1 19.6
24火	キャロットライス ローストチキン ビーンズサラダ ミネストローネ ココアゼリー		○	鶏肉,大豆,ひよこ豆 白いんげん豆,ウイナー 粉寒天,アガー,調製豆乳		米,三温糖,油 オリーブ油,マカロニ	にんじん,にんにく,キャベツ きゅうり,玉ねぎ,しょうが セロリ,トマト缶,ブロッコリー	660 25.9 23.1
25水	冬野菜カレー ゆずドレサラダ 果物(夢オレンジ)		○	豚肉,レンズ豆		米,米粒麦,油 じゃがいも,バター 薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ にんじん,だいこん,れんこん トマト缶,もやし,キャベツ コーン,みずな,ゆず,夢オレンジ	597 19.3 19.3

※ 学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※ 今月の東京都産野菜…こまつな・ねぎ・だいこん・キャベツ・かぶ・にんじん・はくさい

12月6日・7日は展覧会♪ 給食でも今月は色を意識してみました。  
そして展覧会当日は、バタートーストにイチゴジャムで絵をかきながら  
食べてほしいなあと思っています。



12月 平均栄養価(中学年)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。		580kcal	23.4g	20.5g	82.1g	901mg	325mg
		鉄	レノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量
		2.1mg	266μg	0.38mg	0.51mg	34mg	6.4g