

# [ 献立表 ]

2017年 12月

中野区立西中野小学校

日	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	食パン	○	豚肉、とり肉、レンズまめ、高野豆腐、チーズ	食パン	にんにく、たまねぎ、ホールトマト缶、トマトピューレ、マッシュルーム、ほうれんそう	654 kcal	
	ポテトミートグラタン			じゃがいも、オリーブ油	27.5 g		
	バジルサラダ			オリーブ油、さとう	22.2 g		
	紅茶のマチエドニア			グラニュー糖	2.4 g		
4 月	さくらご飯	○	かつお節、昆布、つみれ、くろはんぺん、揚げボール、焼ちくわ、うずら卵、あおりの粉かつお	米、米粒麦		639 kcal	
	静岡風おでん			じゃがいも、こんにゃく、ちくわが、さとう	にんじん、だいこん	24.2 g	
	干しエビと野菜のおひたし				ほうれんそう、もやし、だいこんの葉	16.0 g	
	ほうじ茶ゼリー			アガリ、生クリーム	グラニュー糖	2.5 g	
5 火	押し麦ごはん	○	豚肉	米、押し麦	にんにく、しょうが、きくらげ、ながねぎ、もやし、キャベツ、ニラ	675 kcal	
	回鍋肉			米ぬか油、さとう、ごま油、でんぶ	にんじん、しょうが、ながねぎ、ごまつな	19.9 g	
	わかめスープ			はるさめ、ごま油	18.5 g		
	炙り大学芋			さつまいも、なたね油、さとう、水あめ、炒りごま	2.1 g		
6 水	冬野菜の黒米カレーライス	○	とり肉、とり骨	米、米粒麦、黒米、米ぬか油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、トマト缶、りんご、ブロッコリー	694 kcal	
	キャベツとコーンのドレッシングかけ			米ぬか油	21.6 g		
	ピーチヨーグルト			ヨーグルト	22.6 g		
					2.1 g		
7 木	押し麦ごはん	○	まぐろ水煮缶、豆乳、たまご	米、押し麦		674 kcal	
	ツナカレーコロッケ			米ぬか油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、なたね油	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	23.1 g	
	鱈のホワイトスープ			マス、調理用牛乳、とり骨	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、セロリー、ほうれんそう	15.8 g	
	大根のゆかりあえ			米ぬか油	だいこん、だいこんの葉、ゆかり	2.5 g	
8 金	青菜じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米、米粒麦、ごま油、炒りごま	にんじん、ごまつな	638 kcal	
	豆腐の田楽			さとう	しょうが	27.0 g	
	お事汁			米ぬか油、こんにゃく、里芋	ごぼう、にんじん、だいこん、だいこんの葉、ながねぎ	17.6 g	
	いそ煮			だいず、さつま揚げ、油揚げ	米ぬか油、つきこんにゃく、さとう	2.5 g	
11 月	博多風ごぼ天つくだん	○	かつお節、出し昆布、さつま揚げ、粉かつお	うどん、さとう、でんぶ、小麦粉、なたね油	ながねぎ、ごぼう、しょうが	668 kcal	
	がめ煮			とり肉	米ぬか油、こんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、乾しいたけ、さやえんどう	24.4 g
	はれひめ					はれひめ	19.2 g
	押し麦ごはん						2.1 g
12 火	モウカサメの香草焼き	○	もうかさめ	米、押し麦		622 kcal	
	おくずかけ			オリーブ油、パン粉	にんにく	27.2 g	
	わかめと大根のサラダ			じゃがいも、しらたき、そうめん、玉子、でんぶ	乾しいたけ、にんじん、だいこん、だいこんの葉、ながねぎ、さやいんげん	17.8 g	
	深川めし			米ぬか油、さとう、炒りごま	だいこん、だいこんの葉、ごまつな	2.5 g	
13 水	ごぼうの欄川	○	昆布、油揚げ、あさり、赤みそ	さとう、米ぬか油、さとう	しょうが、ながねぎ	620 kcal	
	小松菜と豆腐の味噌汁			米ぬか油、さとう	にんじん、ごぼう、ながねぎ、さやいんげん	25.6 g	
	べつたら漬			さとう	えのきたけ、ごまつな、ながねぎ、だいこんの葉	18.6 g	
	押し麦ごはん				だいこん	2.5 g	
14 木	ジャンボ揚げギョウザ	○	豚肉、だいず	米、押し麦		653 kcal	
	ひじきスープ			ごま油、でんぶ、ギョウザの皮、なたね油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、えのきたけ	22.5 g	
	中華酢あえ			でんぶ、ごま油、炒りごま	にんじん、ほうれんそう	18.4 g	
	さざなみご飯			はるさめ、ごま油、さとう	はくさい、もやし、にんじん、ごまつな、きくらげ	2.5 g	
15 金	フリの塩焼き	○	塩昆布、ちりめんじゃこ	米、米粒麦		627 kcal	
	たら汁			ぶり	えのきたけ、ごぼう、乾しいたけ、はくさい、ながねぎ	30.3 g	
	おすわい			たら、かつお節、出し昆布	だいこん、にんじん、ゆず、ゆずの皮	19.6 g	
	押し麦ごはん			ひじき、油揚げ	さとう	2.4 g	
18 月	白菜の豚キムチ炒め	○	豚肉	米、押し麦		644 kcal	
	大根と春雨のスープ			米ぬか油	にんじん、もやし、はくさい、きくらげ、キムチ、ニラ、ながねぎ	21.6 g	
	ごまプリン			とり骨、とり肉	米ぬか油、はるさめ	にんじん、だいこん、だいこんの葉、ごまつな	20.6 g
	親子丼			アガリ、調理用牛乳、生クリーム	グラニュー糖、練りごま、黒砂糖	2.1 g	
19 火	大根と小松菜の味噌汁	○	とり肉、かつお節、たまご、のり	米、押し麦、米ぬか油、さとう、でんぶ	たまねぎ、ながねぎ	611 kcal	
	キャベツの昆布和え			かつお節、油揚げ、わかめ、とうふ、みそ	だいこん、ごまつな	25.9 g	
	押し麦ごはん			塩昆布	キャベツ、にんじん、ごまつな	18.4 g	
	押し麦ごはん					2.3 g	
20 水	押し麦ごはん	○	ししゃも	米、押し麦		670 kcal	
	ししゃも			豚骨、とり骨、調理用牛乳、生クリーム	セロリー、たまねぎ、クリームコーン缶、グリーンピース	21.7 g	
	クリームコーンスープ			米ぬか油、バター、小麦粉	23.3 g		
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも、なたね油、ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、ごまつな	2.5 g	
21 木	鮭にんじんごはん	○	甘塩鮭	米、米粒麦、ごま油	にんじん	702 kcal	
	大豆とかぼちゃの揚げ煮			だいず、ちりめんじゃこ	かぼちゃ	27.1 g	
	うんだん汁			かつお節、出し昆布、わかめ、油揚げ、かまぼこ	うどん	22.4 g	
	糸寒天のごま酢あえ			糸寒天、油揚げ	すりごま、さとう、炒りごま	2.5 g	
22 金	パンフキンパン	○	豚肉、とり肉、豆腐、おから、調理用牛乳、たまご	パンフキン食パン		596 kcal	
	黒砂糖パン			黒砂糖食パン	29 g		
	ミートローフ			生パン粉、さとう、バター	たまねぎ、パジリコ、グリーンピース、にんじん	19.3 g	
	フライドチキン			とり肉	にんにく、しょうが	2.4 g	
アイリッシュシチュー	豚肩肉、とり骨	米ぬか油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、ごまつな	(セレクト平均)			
ほうれん草のソテー	米ぬか油		コーン缶、しめじ、ほうれんそう、もやし				

※献立は、材料その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。 ※表示の栄養価は、中学年(3,4年生)のもので、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナリウム	カリウム	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
684.86	649	24.9	19.2	91.6	1070	405	106	3.0	2.9	0.35	0.53	41	6.0	2.4
0.00	640	24.0	21.3	0.0	0	350	80	3.0	2.0	0.40	0.40	20	5.0	2.5

(下段:基準値)

## 第17回中野区学校給食展示会

# オリンピック・パラリンピックについて給食からの発信

～日本と世界の食文化、子どもたちの体力向上に向けて～

日時 平成29年12月14日(木) 12月15日(金) 9:00～17:00(受付16:30まで)

場所 中野区役所 1階ロビー (JR中野駅北口下車 徒歩3分) ※入退場自由

内容 ☆パネル展示(世界の食文化、世界の給食と日本の給食、体力向上と食生活)

☆区立小中学校の給食の実物展示



中野区食育マスコットキャラクター うさごはん

＜ご案内＞  
中野区立の小中学校の学校給食の展示会です。  
西中野小学校の給食室で作った給食も展示されます。  
2年に1回の展示会ですので、ぜひ皆様お誘いの上、おこしくださいますようご案内申し上げます。