



令和3年 12月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤：おもに体をつくるもとになる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水	じゃこなめし きんぴらコロッケ ぐたくさんみそしる	ちりめんじゃこ ★牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 ごま油 米油 じゃが芋 マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉	もみ菜 にんじん たまねぎ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	590	20.2
2	木	★ふゆやさしいりポークカレー ハニーサラダ みかん	豚肉 ★牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー 大根 かぼちゃ れんこん 白菜 きゅうり キャベツ みかん	641	19.0
3	金	むぎごはん ★のっぺいじる はがつおのあすまに ★じゃがいものきんぴら	★牛乳 とり肉 油揚げ かつお さつま揚げ	米 大麦 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋 ★白ごま	にんじん 大根 ねぎ 生姜 さやいんげん	609	27.7
6	月	ねりまだいこんのねりまスパゲティ フロッコリーとコーンのサラダ こまつなのカップケーキ 練馬大根	まぐろのり ★牛乳 ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ 大根 あさつき キャベツ にんじん フロッコリー コーン にんにく 小松菜	639	24.0
7	火	とりごぼうごはん ★いなだのごまつげやき みぞれじる	とり肉 油揚げ ★牛乳 いなだ 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 ★白ごま ごま油 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん なめこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ 大根	602	28.9
8	水	こまつなチャーハン ★しんじゅだんご ちゅうかスープ	豚肉 ★卵 なたと ★牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 パン粉 もち米	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ 生姜 コーン 白菜	555	26.1
9	木	フレンチトースト ポークビーンズ さつまいもサラダ	牛乳 ★卵 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー ハム	食パン 砂糖 バター 粉糖 米油 じゃが芋 さつま芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	562	24.7
10	金	★とうふのごもくいためどん ★はるさめサラダ	豚肉 豆腐 ★うずら卵 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ★白すりごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	554	22.5
13	月	まるパン ★リハマカロニ・ラーティッコ スコッチブロス 6年生 考案 メニュー	★牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 ベーコン ★卵 クリーム チーズ とり肉 ハム	丸パン バター マカロニ パン粉 米油 大麦	たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ セロリー にんにく かぶ キャベツ 小松菜	561	28.6
14	火	むぎごはん のりのつくだに にくじゃが ★きりぼしだいこんのナムル	★牛乳のり 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき ごま油 ★白すりごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 きゅうり キャベツ ねぎ にんにく	561	21.0
15	水	★やさいたっぷりとうにゅうタンメン ★だいがくいも	豚肉 ★うずら卵 ★豆乳 ★牛乳	中華めん ごま油 米油 さつま芋 ★黒ごま 砂糖 みずあめ	生姜 にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし	672	24.2
16	木	むぎごはん さばのゆうあんやき ★やさいのじゃこいため はくさいとあぶらあげのみそしる	★牛乳 さば ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 ★白ごま	ゆず にんじん もやし 小松菜 白菜 ねぎ	567	27.5
17	金	★ビビンバ トックスープ 6年生 考案 メニュー	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ★白ごま トック	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 白菜 しめじ 小松菜 ねぎ	562	23.4
20	月	★あぶたまどん ★いためナムル ぶどうゼリー	油揚げ なたと ★卵 ★牛乳 豚肉 寒天 ゼラチン	米 大麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油 ★白すりごま	干しいたけ にんじん たまねぎ 水菜 ねぎ にんにく もやし ビーマン ぶどうジュース	567	22.0
21	火	ツナポテトサンド はくさいのクリームに デコボン	まぐろ ★牛乳 とり肉 ベーコン クリーム	胚芽パン じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 米油 バター 小麦粉	レモン たまねぎ パセリ にんじん 白菜 さやいんげん デコボン	585	23.4
22	水	★わかめごはん ★わかさぎのゆずあげ かぼちゃとあつあげのもの 冬至	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★わかさぎ 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 ★白ごま 米油 小麦粉 片栗粉 砂糖 でん粉	ゆず 生姜 にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	582	23.2
23	木	チキンピラフ ★とうふいりハンバーグ かぶのミネストローネ ココアムース クリスマスメニュー	鶏もも ★牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 レン豆 ★卵 ベーコン 寒天 ゼラチン クリーム	米 バター 米油 パン粉 砂糖 マカロニ	にんじん しめじ たまねぎ ビーマン コーン パセリ にんにく 生姜 トマトピューレ かぶ トマト缶	678	27.4

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今月の学納金の引き落としは12月30日(木)です。前日までのご入金をよろしくお願いいたします。

≪学校給食平均栄養摂取量の記載について≫

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 % (24.3g)	脂質 % (21.2g)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
12月の平均	593	16.4 % (24.3g)	32.2 % (21.2g)	339	91	2.1	261	0.39	0.50	27	5.3	2.3