

12月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	火	○	ちやめし 茶飯 おでん やさい 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう かつおぶし やきちくわ あげぼーる さつまあげ うすらたまご はんぺん こんぶ	こめ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも いりごま	にんじん こまつな だいこん もやし ホールコーン	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 23.0 g
2	水	○	チャーハン 中華すいとん	ぎゅうにゅう やきぶた なると ぶたにく	こめ おおむぎ はるさめ こむぎこ しらたまご ひまわり油 ごま油	にんじん ほししいだけ ねぎ グリーンピース しょうが はくさい	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 20.3 g
3	木	○	むぎ はん 麦ご飯 ★かわり筑前煮 やさい 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	こめ おおむぎ こんにやく さとう さとう ひまわり油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう れんこん しめじ ほししいだけ はくさい もやし	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.2 g
4	金	○	むぎ はん 麦ご飯 にくどうふ 肉豆腐 のぎわな 野菜とジャコのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし やきどうふ しらすぼし	こめ おおむぎ こんにやく さとう ひまわり油	にんじんのざわな ねぎ たまねぎ えのきだけ ほししいだけ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 25.6 g
7	月	○	ねりま 練馬スパゲティー ひじきサラダ くだもの	ぎゅうにゅう まぐろフレークかん みそ ひじき のり	スパゲティ さとう オリーブ油 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん だいこん レモン キャベツ もやし きゅうり くだもの	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 24.1 g
8	火	○	きびご飯 きな さいせき 魚の西京焼き おひたし のっぺい汁	ぎゅうにゅう ホキ さいきょうみそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ もちきび さとうもろこし こんにやく ちくわぶ でんぶん	にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 26.7 g
9	水	○	ヘルシーバーガー パセリポテト キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おしどうふ たまご ベーコン	丸パン パン粉 さとう じゃがいも ひまわり油	パセリ にんじん キャベツ しめじ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 26.8 g
10	木	○	たねん あぶ玉丼 とんじり 豚汁 だいこん 大根の浅漬け	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ なると かつおぶし さばぶし みそ なるとたまご	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん だいこん ねぎ ほししいだけ たまねぎ グリーンピース ごぼう しょうが	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 29.3 g
11	金	○	チキンライス イタリアンスープ ホワイトゼリーホイップ添え	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご こなチー ズ かんてん 生クリーム	こめ おおむぎ パンこ さとう バター ひまわり油	トマトジュース にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン缶 おうとう缶	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 25.4 g
14	月	○	ゆかりご飯 はん ★春巻き はるさめ キャベツのごま酢あん 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん はるまぎのかわ こんにやく じゃがいも ごま油 ひまわり油	にんじん ほししいだけ もやし キャベツ ごぼう だいこん	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 20.3 g
15	火	○	こんぶ はん 昆布ご飯 プリの照り焼き 小松菜のソテー なめこ汁	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ ぶり とうふ みそ こんぶ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう しょうが ホールコーン缶 なめこ ねぎ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 28.5 g
16	水	○	ツナピザトースト ポトフ	ぎゅうにゅう ツナかん ぶたにく ウィナー いんげんまめ ピザチーズ	しょくパン じゃがいも ひまわり油	あおピーマン にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.0 g
17	木	○	キャロットライス 鯉ときのこのグラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ じゃがいも ごま油 ごま バター ひまわり油	にんじん パセリ しめじ エリンギ たまねぎ マッシュルーム レモン セロリー	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 25.4 g
18	金	○	まめわか はん 豆若ご飯 ほうれん草の卵焼き きんと巻 金時汁	ぎゅうにゅう だいす とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ しらす	こめ さとう こんにやく さつまいも ひまわり油	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.3 g
21	月	○	ざっくこい はん 雑穀入りご飯 わかさぎの南蛮漬 昆布きゅうり 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかさぎ こんぶ わかめ	こめ おおむぎ もちきび もちあわ でんぶん ごま こむぎこ さとう じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 21.8 g
22	火	○	むぎ はん 麦ご飯 さんが焼き 切り干し大根の旨め煮 かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう いわしのすりみ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こんにやく ひまわり油	にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ しょうが 切干しだいこん ごぼう	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.0 g
24	木	○	バターロール ローストチキン ジュリエンスープ イチゴパバロア	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ヨーグルト 生クリーム アガー	バターロール リボンマカロニ ひまわり油	にんじん しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちごジャム パイン缶	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 32.9 g
25	金	○	ふゆけい わふう 冬野菜の和風カレー 磯和え くだもの	ミルクコーヒー ぶたにく さざみのり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん ひまわり油	にんじん ブロッコリー ほうれんそう しょうが たまねぎ カリフラワー もやし くだもの	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 18.2 g

※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。

★ チャレンジクッキングのメニューです。



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

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18~32g	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	623	24.7	19.3 27.90%	350	2.5	3	285	0.38	0.55	30	2.7