

# 12月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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	金		小麦ご飯 のりとひじきの佃煮 れんこんシューマイ みぞれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ ひじき もみのり	こめ むぎ さとう ヨウダイのかわ でんぶん ごまゆ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが なめこ えのきたけ だいこん	エネルギーたんばく質 629 Kcal 25.8 g
4	月		<練馬大根の日>練馬スパゲティ ブロッコリーサラダ ゆうやけゼリー	ぎゅうにゅう ツナかん きざみのり こなかんでん	スパゲティ さとう オリーブゆ ひまわりゆ	にんじん ブロッコリー ねりまだいこん きゃべつ ｶﾝﾌﾞｼﾞｰｽ	エネルギーたんばく質 633 Kcal 23.3 g
5	火		スパイシーピラフ ビクルス イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご こなチーズ	こめ さとう パンコ バター ひまわりゆ	にんじん ビーマン ほうれんそう たまねぎ きゃべつ きゅうり あかﾊﾞﾌﾞﾘｶ きﾊﾞﾌﾞﾘｶ ｺｰﾝ	エネルギーたんばく質 614 Kcal 22.0 g
6	水		小麦ご飯 鯖ごまみそかけ 大根の浅漬け 鶏 団子汁	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	にんじん だいこん きゅうり しょうが ながねぎ はくさい えのきたけ なら	エネルギーたんばく質 616 Kcal 29.2 g
7	木		しょうゆ野菜ラーメン うずら煮卵 おかしな白玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらのたまご こなかんでん カルビス	ちゅうかさば さとう ひまわりゆ ごまゆ	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい もやし ももかん	エネルギーたんばく質 665 Kcal 24.8 g
8	金		きびご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ えび	こめ きび でんぶん さとう ひまわりゆ ごまゆ	にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい グリーンﾍﾞｰｽ きゃべつ もやし きゅうり	エネルギーたんばく質 610 Kcal 24.7 g
11	月		小麦ご飯 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さつまあげ とうふ みそ ひじき なまｸﾘｰﾑ わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう いんげん こまつな たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん	エネルギーたんばく質 627 Kcal 26.3 g
12	火		菜めし ししゃも香り焼き 二色ひたし 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かつおこ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも ｺﾝｺﾞｷ ひまわりゆ ごま ごまゆ	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし ごぼう なめしのもと	エネルギーたんばく質 609 Kcal 28.9 g
13	水		揚げパン パリパリサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ だいず わかめ	ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ さとう じゃがいも ひまわりゆ ｳﾝﾀﾝのかわ	にんじん だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	エネルギーたんばく質 695 Kcal 27.5 g
14	木		キムチ丼 ポテトクリームチーズ焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまｸﾘｰﾑ ﾋﾞﾀﾞｰｽﾞ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ひまわりゆ ごま	にんじん なら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キムチ はくさい ｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	エネルギーたんばく質 668 Kcal 21.9 g
15	金		ツナピラフ ほうれん草のクリーム煮 みかん	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまｸﾘｰﾑ こなチーズ つなかん	こめ じゃがいも こむぎこ バター ひまわりゆ	ほうれんそう にんじん たまねぎ マッシュルーム ｺｰﾝ グリーンﾍﾞｰｽ しめじ みかん	エネルギーたんばく質 685 Kcal 20.7 g
18	月		わかめご飯 生揚げの吹き寄せ 野菜のり和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たきこみわかめ もみのり	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ひまわりゆ ごま ごまゆ	いんげん にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ もやし にんにく	エネルギーたんばく質 614 Kcal 23.9 g
19	火		小麦ご飯 いかねぎ塩焼き ほうれん草おひたし チゲスープ	ぎゅうにゅう いか かつおこ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう ひまわりゆ ごま ごまゆ	ほうれんそう にんじん なら しょうが ながねぎ えのきたけ はくさい キムチ もやし	エネルギーたんばく質 606 Kcal 31.5 g
20	水		チキンライス 大根入りポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	こめ むぎ バター じゃがいも ひまわりゆ	にんじん トﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ たまねぎ マッシュルーム グリーンﾍﾞｰｽ にんにく だいこん きゃべつ	エネルギーたんばく質 624 Kcal 22.2 g
21	木		ミルクパン フライドチキン パセリポテト 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく べーコン	ミルクパン じゃがいも でんぶん こむぎこ ひまわりゆ	にんじん チンゲンツアイ しょうが はくさい しめじ かんそうﾊﾞﾝﾄﾞ	エネルギーたんばく質 630 Kcal 25.9 g
22	金		<冬至>五穀ご飯 魚 柚 風味 焼き おかか和え 冬至汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく かつおこ	こめ もちこめ むぎ きび あわ さとう でんぶん ひまわりゆ	にんじん かぼちゃ ねぎ ゆずがじゅう きゃべつ もやし ごぼう だいこん	エネルギーたんばく質 602 Kcal 26.6 g
25	月		ドライカレー きゃべつサラダ フロースンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ わかめ フロースンヨーグルト	こめ むぎ さとう こむぎこ ひまわりゆ バター	にんじん ビーマン あかﾊﾞﾌﾞﾘｶ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほしぶどう きゃべつ きゅうり ｺｰﾝ	エネルギーたんばく質 668 Kcal 23.8 g

は、ミルクコーヒーです。

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。



**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

正月明け 1月9日(火)より給食あります。

9	火		ご飯 まつがぜや 松風 焼き さっぱり漬 ななくさ 七草 汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご みそ	こめ パンこ さとう しらたまだんご ごま	にんじん れんこん ながねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり だいこん かぶ せり	
---	---	--	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------	--	--