

# 12月 こんだてひょう

早寝早起朝ご飯  
運動シンボルマーク



平成 30 年度

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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		練馬大根の白 練馬スパゲッティ 豆と野菜のフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひよこめめ のり	あぶら さとう スパゲティ	にんじん ブロッコリー だいこん きゃべつ コーン	613	23.3
4	火		ゆかりごはん 小松菜のおひたし 五目呉汁 ひじき入り卵焼き	ぎゅうにゅう ひじき 生クリーム ぶたにく たまご とりにく みそ だいず	あぶら さとう こめ こんにやく じゃがいも	にんじん ほうれんそう ねぎ うめびしお たまねぎ もやし だいこん こまつな	635	25.9
5	水		麦ごはん 豆腐チゲ 青梗菜ともやしの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ツナ	ごまあぶら いらりごま あぶら こめ むぎ さとう	にんじん なら ちんげんさい しょうが 干しいたけ はくさい もやし えのき ねぎ にんにく	583	23.3
6	木		ガーリックライス キャベツのミートローフ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりにく	あぶら バター こめ ばんこ さとう マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう きゃべつ コーン しめじ グリンピース	714	28.2
7	金		茶飯 おでん 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ かんも ポール みそ こんぶ はんぺん ツナ うずらたまご	ごまあぶら いらりごま すりごま こめ さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも	にんじん だいこん もやし コーン 切干だいこん	681	26.4
10	月		あげぱん コーンポテト 肉団子スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	あぶら バター コッペパン さとう じゃがいも でんぶん	にんじん なら たまねぎ コーン しょうが ねぎ はくさい	607	22.5
11	火		麦ごはん 鉄火みそ ぶりの柚香焼き 白菜浸し すまし汁	ぎゅうにゅう わかめ だいず みそ ぶり かつおぶし	あぶら こめ むぎ さとう でんぶん ちくわぶ	にんじん こまつな ゆず はくさい もやし えのき ねぎ	628	27.3
12	水		カレーの白 ターメリックライス キーマカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	あぶら こめ むぎ さとう こむぎこ	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリ 干ぶどう きゃべつ きゅうり コーン	616	21.2
13	木		ブルコギ丼 キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン コチジャン	ごまあぶら いらりごま あぶら こめ むぎ さとう でんぶん はちみつ	にんじん ピーマン なら たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが きゃべつ	592	20.8
14	金		チキンライス パミセリスープ チーズケーキ	ぎゅうにゅう 生クリーム クリームチーズ たまご ぶたにく とりにく	あぶら バター こめ むぎ じゃがいも さとう パミセリ こむぎこ	にんじん トマトジュース こまつな たまねぎ レモン にんにく マッシュルーム えのき きゃべつ にんにく グリンピース	743	22.3
17	月		中華丼 みそポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとい か えび うずらたまご みそ	ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう くずこ じゃがいも さとう	にんじん ちんげんさい もやし しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく はくさい	672	23
18	火		鶏ごぼうごはん 生揚げの吹き寄せ 春菊と白菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ	すりごま あぶら こめ こんにやく さとう でんぶん	さやいんげん にんじん しゅんぎく ごぼう しょうが 干しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ グリンピース	691	26.9
19	水		食育の白 麦ごはん ちゃんちゃん焼き 土佐きゅうり 沢煮椀	ぎゅうにゅう ます みそ かつおぶし ぶたにく	あぶら バター こめ むぎ	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	619	30.4
20	木		4年生社会科見学 麦ごはん マーボー大根 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しおこんぶ	ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん なら だいこん にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり	569	19.4
21	金		冬至献立 ほうとう風うどん みかん 干草焼き	ぎゅうにゅう 生クリーム ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ たまご	あぶら じゃがいも うどん さとう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ はくさい だいこん たまねぎ えのき みかん	646	28.2
25	火		チョコチップパン からあげ 白菜スープ イチゴパロア	ぎゅうにゅう アガー 生クリーム とりにく ベーコン	あぶら チョコチップパン でんぶん こむぎこ	にんじん ちんげんさい しょうが はくさい しめじ ねぎ いちごジャム	747	28.9

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。

	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(g)	B2(g)	C(g)	g	g
学校給食摂取基準 (中学年)	650	21~33	14~22	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満
今月の平均	647	24.9	22.8	330	2.4	288	0.38	0.54	32	4.7	2.7



## ごはんを食べよう!

練馬区では学校給食において米飯給食を推進しており、週に3.5回は主食が米になっています。  
お米は東京都米飯商業組合より購入しており、11月~3月は青森産まっしぐら、青森産つがるロマン  
秋田産萌えみのりです。近年、日本人のお米の消費量は年々減少しています。  
2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の良さが見直されてきました。お米は  
私たち日本人には欠かせないものであり、和食は日本人にとって最も合理的で優れた食事と言えます。  
お米の種類は現在800種類以上あると言われております。ご家庭でもいろいろなお米を食べ比べたり、  
さまざまなおかずと組み合わせ、和食、そしてごはんのおいしさを味わってください。