

12月の献立表

平成26年度 練馬区立向山小学校

日曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
1月○		ふわやさい 冬野菜のカレーライス ごまどれサラダ	牛乳 瘦肉 生クリーム	米 大麦 ジャガイモ バター ごま 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜 にんにく ショウガ	690 20.5
2火○		きり干しごはん ししゃものみりん焼 小松菜のお浸し いものこ汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ししゃも こんぶ 油揚げ かつお節	米 大麦 砂糖 里芋 米油 こんにゃく 片栗粉	人参 小松菜 切り干し大根 もやし 大根 ねぎ	611 27.4
3水○		ツナマヨトースト パセリポテト パミセリスープ くだもの	牛乳 ツナ 豚肉 ピザチーズ	パン ジャガイモ マヨネーズ パミセリ 米油	レモン汁 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ くだもの	631 26.9
4木○		ナポリタンスパゲッティー ピーンズサラダ リンゴゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉窓天 粉チーズ	ハーフティー 砂糖 米油 オリーブ油	人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり リンゴジュース にんにく	595 23.8
5金○		ごはん 松風焼 野菜のごま酢あえ 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏 大豆 みそ かつお節 生揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	人参 小松菜 干ししいたけ キャベツ もやし 大根 ねぎ ショウガ	655 30.2
8月○		茶飯 おでん ごまあえ くだもの <練馬大根の日>	牛乳 こんぶ かつお節 握げぱーる さつま揚げ がんもどき うずらの卵	米 こんにゃく 竹輪麺 じゃがいも ごま 砂糖	人参 大根 小松菜 白菜 くだもの	622 23.7
9火○		むぎごはん 鮭のちゃんちゃん 煮豆 うすくず汁	牛乳 鮭 みそ うずら豆 かつお節 豆腐 かまぼこ	米 大麦 砂糖 片栗粉 バター	人参 ピーマン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 干ししいたけ 大根	603 30
10水○		きなこ揚げパン ゆでブロッコリー ミートボールコーンシチュー	牛乳 きなこ 豚肉 鶏 生クリーム	パン 砂糖 パン粉 バター 米油 握げ油 ジャガイモ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	708 26.3
11木○		ジャンバラヤ かぶのスープ 焼きリンゴ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 ベーコン	米 砂糖 ジャガイモ バター 米油 グラニュー糖	人参 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム かぶ コーン ショウガ にんにく	606 16.7
12金○		マー婆豆腐丼 パンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ チマイヤー 豆腐 ハム	米 大麦 砂糖 くず粉 片栗粉 ごま油	人参 にら 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ きゅうり にんにく ショウガ	632 25.8
15月○		ごはん 鶏肉の照焼 豆腐のみそ汁 かまぼこと小松菜のあえもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ かつお節	米 三温糖 米油	小松菜 人参 ショウガ ねぎ	600 33.7
16火☆		ミルクコーヒー ミルクパン ホットとウイナーのマヨネーズ焼 イタリアンスープ	ミルクコーヒー 鶏肉 鶏 タイナー ピザチーズ 粉チーズ	パン マヨネーズ ジャガ芋 パン粉 米油	人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン 小松菜	622 23.6
17水○		まめ豆わかごはん ゆきんこ汁 鮭のごまそ焼き 即席漬け	牛乳 鮭 みそ かつお節 わかめ 大豆 豆腐	米 砂糖 くず粉 ごま	人参 小松菜 ショウガ ねぎ なめこ えのきだけ 大根 キュウリ	603 29.4
18木○		チキンライス マッシュポテト 野菜とコーンのスープ	牛乳 瘦肉 生クリーム	米 ジャガイモ バター 米油	トマト缶 人参 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム グリービース キャベツ コーン	621 22.8
19金○		ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃこ入り和風サラダ くだもの	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ グリンピース もやし くだもの	692 27.2
22月○		ほうとううどん <冬至献立> 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの香り漬	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ みそ 竹輪 青のり 鶏	うどん 小麦粉 揚げ油 米油	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり 干ししいたけ ショウガ	560 26.4
24水○		ごはん 心くさたまご もやしのあえもの 豚汁	牛乳 瘦肉 鶏 かつお節 ひじき 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ジャガイモ 米油 ごま こんにゃく ごま油	人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ 干ししいたけ	664 30.1
25木○		ココアパン ジューシーチキン 温野菜サラダ コーストープ <クリスマス献立>	牛乳 瘦肉	パン ジャガイモ 片栗粉 米油 バター 握げ油 マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ バジル 玉ねぎ グリーンコーン コーン ショウガ にんにく	708 32.5

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。

牛乳は毎日あります。（☆印の12月16日には、ミルクコーヒーをおだします。）

ご意見ご要望などを学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
12月の平均	635	26.5	21.6 (30%)	367	2.7	237	0.31	0.43	20	5.5	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取エネルギー-全体の ~30% 25%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

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

