

12月の献立表

平成28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	木	○	高野豆腐のそぼろごはん 野菜たっぷりみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ かつお節(だし) わかめ	米 砂糖 ジャがいも 米油	人参 干しいたけ ねぎ 大根 ごぼう くだもの	620 24.9
2	金	○	ごはん 三州煮 豆と切り干し大根のあえもの	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 わかめ	米 ジャがいも こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	人参 いんげん 小松菜 干しいたけ 玉葱 切り干し大根 生姜	592 23
5	月	○	練馬が「ゲティ」フルグラ 練馬大根を使った全校一斉献立の日	牛乳 ツナ きざみのり	スバグティ 砂糖 米油 コンフレーク オリーブ油	練馬大根 しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 人参	575 22.2
6	火	○	マーボー豆腐丼 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま 国産春雨 米油 ごま油	人参 にら にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし	571 23.9
7	水	○	チリビーンズドック ジャがいものミルクスープ	牛乳 豚肉 大豆 バター ジャガイモ 鶏がら(だし)	米 砂糖 ジャがいも 米油 バター	人参 小松菜 玉ねぎ ジャガイモ きゅうり クリームコーン	652 25.8
8	木	○	ごはん 鮭の黄金焼 野菜のごま酢あえ すまし汁	牛乳 鮭 豆腐 かつお節(だし) 豆腐	米 砂糖 マヨネーズ すりごま	人参 小松菜 糸みつば キャベツ 生姜 えのき ねぎ もやし	542 28.1
9	金	○	ごはん 手作りふりかけ ジャがいもの金平煮 白菜漬	牛乳 青のり ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 塩昆布 粉けすり	米 つきこん 砂糖 ごま 揚げ油 米油 ジャがいも	人参 いんげん 生姜 ごぼう 白菜 きゅうり	562 19.3
12	月	○	ごはん ぎせい豆腐 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 米油 ジャがいも こんにゃく	人参 いんげん たけのこ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	633 27
13	火	○	ジャンバラヤ かぶのスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 ベーコン 鶏がら(だし)	米 砂糖 ジャがいも 米油	かぶ 生姜 にんにく 玉葱 マヨネーズ ホールコーン かぶの葉 人参	589 17.1
14	水	○	ソフトフランスのガーリックトースト ハンガリーシチュー	牛乳 ビザチーズ 豚肉 鶏がら(だし)	米 バター マヨネーズ 米油 小麦粉 ジャがいも	人参 トマト缶 玉葱 にんにく 生姜	602 20.7
15	木	○	豚肉とごぼうのまぜごはん いかのねぎ塩焼 みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか みそ かつお節(だし)	米 砂糖 ジャがいも ごま 米油 ごま油	人参 ごぼう グリンピース 生姜 にんにく ねぎ 大根	574 27.4
16	金	○	わかめごはん 豆腐のナゲット ゆきんこ汁	牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ かつお節(だし)	米 片栗粉 揚げ油	人参 小松菜 玉葱 なめこ えのき ねぎ 大根	573 20.8
19	月	○	たくわんごはん 里芋と鶏肉の煮物 二色和え	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節(だし)	米 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米油	ゆかり たくわん漬 人参 いんげん 小松菜 生姜 玉葱	562 19.4
20	火	○	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏がら(だし)	米 ジャがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 バター 米油	人参 にんにく 生姜 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	665 18
21	水	○	ごはん ししゃもの南蛮漬 あえもの かぼちゃのみそ汁 <冬至献立>	牛乳 豚肉 みそ ししゃも かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 コシカ ごま油 ごま 米油 揚げ油	赤ピーマン 人参 かぼちゃ ねぎ 白菜 ジャガイモ ごぼう 大根 生姜	609 26.4
22	木	☆	☆ミルクコーヒー チョコチップパン タンドリーチキン バジルペンネ オニオンスープ <クリスマス献立>	ミルクコーヒー 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 鶏がら(だし)	パン マカロン バター 米油	人参 玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム	676 24.9

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。
牛乳は毎日あります。(☆印の12月22日は、ミルクコーヒーです。)

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

12月の平均	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		
600	23.1	23.1 (32.4%)	339	2.5	192	0.25	0.36	16	4.7	2.6	
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1種以上-全体の30% 25%~	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)