

# 12月の献立表

平成29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<br>たんぱく質 |
|----|----|----|--|---|--|---|----------------|
|    |    |    |  | 赤<br>血や肉・骨や歯をつくる                            | 黄<br>熱や力のもとになる                         | 緑<br>体の調子をととのえる                                 |                |
| 1  | 金  | ○  | シナモンあげパン キャベツマリネ<br>もり森のきのこシチュー                        | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>鶏がら(だし)                      | パン 佐藤 グラニュー糖<br>じゃがいも 揚げ油 小麦粉          | 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ グリルピース            | 633<br>19.4    |
| 4  | 月  | ○  | 練馬スバグティ 白玉フルーツポンチ<br>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<br>寒天缶                          | スバグティ 砂糖 揚げ油<br>白玉                     | しめじ もも缶 ミカン缶 バイン缶<br>練馬大根                       | 651<br>22.6    |
| 5  | 火  | ○  | ごはん ししゃもの青のり焼<br>煮豆 ゆきん子汁 くだもの                         | 牛乳 うずら豆 ししゃも 鶏肉<br>豆腐 かつお節(だし) 青のり          | 米 砂糖 くず粉                               | 人参 小松菜 なめこ えのき ねぎ<br>大根 くだもの                    | 606<br>26.5    |
| 6  | 水  | ○  | シーフードピラフ リボンスープ<br>パセリポテト                              | 牛乳 むきえび いか 豚肉<br>鶏がら(だし)                    | 米 マカロニ じゃがいも<br>バター 米油                 | 人参 ビーマン パセリ にんにく<br>玉ねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ         | 584<br>22.7    |
| 7  | 木  | ○  | 中華丼<br>揚げぎょうざ  | 牛乳 豚肉 むきえび うずらの卵<br>みそ 鶏がら(だし)              | 米 砂糖 片栗粉 ごま油<br>ぎょうざの皮 揚げ油 米油          | 人参 たら にんにく だけのご 白菜<br>玉ねぎ 干ししいたけ 生姜             | 608<br>25.3    |
| 8  | 金  | ○  | ごはん 厚焼き卵<br>もやしのおえもの せんべい汁                             | 牛乳 豚肉 卵 鶏肉<br>かつお節(だし)                      | 米 三温糖 コシカ ラー油<br>南部せんべい ごま ごま油         | 人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ<br>グリーンピース もやし きゅうり        | 574<br>22.9    |
| 11 | 月  | ○  | 丸パン ポテトのミートソース焼<br>野菜のクリームスープ                          | 牛乳 ピザチーズ 豚肉 ベーコン<br>生クリーム 鶏がら(だし)           | パン じゃがいも 小麦粉<br>バター 米油                 | 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく 生姜<br>マッシュルーム キャベツ ホールコーン       | 658<br>25.4    |
| 12 | 火  | ○  | ジャンバラヤ かぶのスープ<br>アセロラゼリー                               | 牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆<br>ベーコン 鶏がら(だし) 粉寒天          | 米 砂糖 じゃがいも<br>米油                       | 人参 かぶ かぶの葉 生姜 にんにく<br>マッシュルーム ホールコーン 玉ねぎ        | 564<br>16.5    |
| 13 | 水  | ○  | 豚肉のプルコギ丼<br>春雨とキャベツのスープ                                | 牛乳 豚肉 コチュジャン ベーコン<br>鶏がら(だし) 豆腐             | 米 砂糖 国産春雨 ごま油<br>米油 片栗粉                | 人参 たら にんにく 生姜<br>玉ねぎ キャベツ                       | 590<br>25.5    |
| 14 | 木  | ○  | ごはん 鉄火みそ 野菜たっぷりみそ汁<br>いかのラビコットソース                      | 牛乳 みそ 大豆 いか 豆腐<br>油揚げ わかめ かつお節(だし)          | 米 三温糖 じゃがいも<br>米油                      | 人参 トマト 玉ねぎ ピクルス 大根<br>ごぼう ねぎ                    | 564<br>26.8    |
| 15 | 金  | ○  | 高菜チャーハン<br>みそワタンスープ くだもの                               | 牛乳 焼き豚 卵 ちりめんじゃこ<br>豚肉 みそ 豚肉 鶏がら(だし)        | 米 砂糖 ウエーブワフタン<br>ごま 米油                 | 高菜漬 人参 大根 キャベツ もやし<br>ホールコーン ねぎ くだもの            | 552<br>21.3    |
| 18 | 月  | ○  | ピザトースト<br>大根ポトフ  | 牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー<br>ピザチーズ                   | パン じゃがいも 米油<br>米油                      | 人参 ビーマン 大根の葉 玉ねぎ 大根<br>マッシュルーム ホールコーン にんにく キャベツ | 601<br>26      |
| 19 | 火  | ○  | ほうとう風うどん<br>竹輪のおかかマヨ焼 くだもの                             | 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 竹輪 かつお節<br>かつお節(だし) 脱脂粉乳 生クリーム | うどん 米油 じゃがいも<br>マヨネーズ                  | 人参 かぼちゃ パセリ 白菜 大根<br>ねぎ 玉ねぎ くだもの                | 603<br>24.4    |
| 20 | 水  | ○  | わかめごはん 吉野煮<br>野菜のごま酢あえ                                 | 牛乳 鶏肉 いか うずらの卵<br>生揚げ わかめ かつお節(だし)          | 米 さといも 三温糖 砂糖<br>片栗粉 ごま                | 人参 いんげん ごぼう もやし<br>だけのご キャベツ                    | 570<br>22.5    |
| 21 | 木  | ○  | 冬野菜のカレーライス 福神漬<br>コールスローサラダ                            | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>鶏がら(だし)                      | 米 じゃがいも 小麦粉<br>ざらめ バター 砂糖 米油           | 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根<br>ごぼう れんこん 福神漬               | 641<br>17.9    |
| 22 | 金  | ○  | ごはん 鮭のゆずみそ焼<br>かぼちゃすいとん <冬至献立>                         | 牛乳 鮭 みそ 豚肉 昆布(だし)<br>かつお節(だし)               | 米 三温糖 砂糖 白玉粉<br>上新粉 米油                 | 人参 小松菜 かぼちゃ 生姜 ゆず<br>にんにく 大根 白菜 ねぎ              | 570<br>25.8    |
| 25 | 月  | ○  | バターロール フライドチキン<br>ゆでブロックリー ミネストローネ<br>ココアケーキ <クリスマス献立> | 牛乳 鶏肉 大豆 卵<br>鶏がら(だし)                       | パン マカロニ 片栗粉<br>じゃがいも バター 揚げ油<br>米油 小麦粉 | 人参 ブロッコリー パセリ 生姜<br>にんにく 玉ねぎ                    | 720<br>24.2    |

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。

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



## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

|          | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g          | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン           |       |       |      | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|----------|---------------|-------------|------------------|-------------|---------|----------------|-------|-------|------|-----------|---------|
|          |               |             |                  |             |         | A μgRE         | B1 mg | B2 mg | C mg |           |         |
| 12月の平均   | 605           | 23.3        | 20.1(29.9%)      | 327         | 2.2     | 212            | 0.27  | 0.38  | 19   | 4.2       | 2.7     |
| 学校給食摂取基準 | 640           | 24<br>13~28 | 摂取1科目-全体の<br>30% | 350<br>380  | 3       | 140<br>140~420 | 0.4   | 0.4   | 20   | 5         | 2.5g未満  |

(家庭数配布)