

12月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
3	月	○	ねりま 練馬スパゲッティ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ちりめんじゃこ やきのり	スパゲッティ こめあぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	だいこん こまつな にんじん ホールコーン しめじ グリーンピース	586 24.2	
4	火	○	ごはん のりの佃煮 あつや 厚焼きたまご きのこのみそ汁	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく たまご わかめ みそ なまあげ	こめ さとう こめあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース ねぎ はくさい えのきたけ しめじ こまつな	582 24.5	
5	水	○	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼 やさい 野菜のじゃこ和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ たけのこ たら	585 23.0	
6	木	○	ごはん ヘルシーハンバーグきのこソース じゃがバターしょうゆ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく ぶたにく たまご みそ わかめ あぶらあげ	こめ こめあぶら パンこ さとう かたくりこ バター じゃがいも	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん キャベツ ねぎ こまつな	601 23.1	
7	金	○	たかな 高菜チャーハン とうふ 豆腐チゲ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ さとう こめあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ニラ はくさい しめじ ねぎ はくさいキムチ たかな	588 24.7	
10	月	○	みそラーメン くだもの 果物(みかん) フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん ラード こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし みかん	622 20.1	
11	火	○	ごはん 鉄火みそ ごもくにく 五目肉じゃが やさい 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ごま	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ グリーンピース こまつな	612 20.4	
12	水	○	ココアパン フィッシュグラタン こめこ 米粉パスタスープ	ぎゅうにゅう カレイ ベーコン チーズ なまクリーム ウィナー	ココアパン こめあぶら こめこ バター じゃがいも こめこパスタ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーマン ホールコーン ほうれんそう	618 29.9	
13	木	○	おやこどん 親子丼 しお 塩ナムル	ぎゅうにゅう なんと たまご とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな たけのこ もやし	585 25.2	
14	金	○	ごはん いかのチリソース ごもく 五目スープ かふう 華風 大根	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ こめあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん もやし キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ	585 23.3	
17	月	○	コーンピラフ ポトフ(豆入り) くだもの 果物(ラ・フランス)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー いんげんまめ ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ホールコーン いんげん ラ・フランス	622 21.8	
18	火	○	ごはん 五色煮 わかさぎの南蛮 漬け	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく さつまあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ねぎ ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ いんげん ホールコーン	631 22.4	
19	水	○	ドライカレー(大豆入り) 白菜スープ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ こめあぶら こめこ ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい セロリー トマトピューレ マッシュルーム ほしぶどう ねぎ こまつな ミニトマト	634 22.4	
20	木	○	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと かまぼこ とうふ わかめ うずらたまご	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな ねぎ チンゲンサイ	586 22.1	
21	金	○	ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃの団子汁 きゅうりのゆかり和え	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さといも さとう しらたまご	しょうが ゆず にんじん ゆず だいこん はくさい ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ こまつな	585 27.0	
24	月		てんのうたんじょうびふりかえきゅうじつ <b>天皇誕生日振替休日</b>					
25	火	○	キャラットライス フライドチキン ほしこめ 墨米粉マカロニスープ ポイルブロッコリー たのお楽しみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	こめ こめあぶら かたくりこ こめこマカロニ こめこ さとう チョコレート バター	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン いちご ブロッコリー	656 22.0	

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

今月の平均	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
	605	23.5	18.9	322	2.0	230	0.37	0.51	33	3.6	2.4
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満