

12月のこんだて

令和2年

練馬区立向山小学校

実施日			献立	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質
1	火	牛乳	はちみつレモントースト とうにゅうのクリームシチュー はなやさいのピクルス	牛乳 鶏肉 黄大豆 豆乳 クリーム	食パン マーガリン はちみつ 上白糖 米ぬか油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	643	13.7
2	水	牛乳	ごはん さばのみそに はくさいのごまあえ すずしろじる	牛乳 さば 米みそ 鶏肉	精白米 上白糖 三温糖 ごま でんぶん	生姜 ねぎ 白菜 人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	634	16.5
3	木	牛乳	ほうとうふううどん ちくわのいそべあげ	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ ちくわ あおのり	うどん 米ぬか油 薄力粉 揚げ油	人参 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜	638	16.2
4	金	牛乳	こぎつねごはん ししゃものみりんやき だいこんのおかかあえ ちゃんこふうする	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 糸削り 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 ごま 上白糖	人参 コーン グリンピース 大根 緑豆もやし 小松菜 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	655	19.4
7	月	牛乳	ねりマスバゲッティ シザーサラダ りんご	牛乳 ツナ缶 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 上白糖	にんにく 大根 キャベツ ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ りんご	615	14.4
8	火	牛乳	ごはん すきやきふうにくどうふ だいこんとわかめのすのもの	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	精白米 米ぬか油 白滝 三温糖 上白糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 えのき 白菜 ねぎ 大根	602	16
9	水	牛乳	ごはん てっかみそ にくじゃがやさいごまあえ	牛乳 米みそ 黄大豆 豚肉	精白米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく ジャがいも 上白糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 緑豆もやし ほうれん草	644	13.8
10	木	牛乳	ごはん わふうハンバーグ じゃがパタしょうゆ たっぶりやさいのみそする	牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 パン粉 でんぶん 上白糖 ジャがいも 有塩バター	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 小松菜	663	14.8
11	金	牛乳	ごはん わかめのふりかけ なまあげのふきよせ やさいのあまみそあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 米みそ	精白米 三温糖 ごま 米ぬか油 こんにゃく でんぶん 上白糖	生姜 人参 筍 干し椎茸 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	628	14.1
14	月	牛乳	ごはん たまごやきのあまずあんかけ じゃこいりちゅうかサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 豚肉 米みそ	精白米 上白糖 米ぬか油 でんぶん ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 じゃこ キャベツ 緑豆もやし 小松菜 にんにく 生姜 キムチ 白菜 チンゲン菜 ねぎ	635	15.6
15	火	牛乳	とうふとぶたにくのあんかけどん きりぼしときゅうりのごまあえ みかん	牛乳 豚肉 押し豆腐	精白米 米ぬか油 上白糖 でんぶん ごま油	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 筍 しめじ 小松菜 大根 キャベツ きゅうり みかん	608	15.2
16	水	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため きゃべつのびたし じゃがいものみそする	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 ジャがいも	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 緑豆もやし ごぼう ねぎ	632	14.9
17	木	牛乳	マヨコーントースト ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ボンレスハム 豚肉 黄大豆	胚芽パン マヨネーズ (エッグケア) 米ぬか油 ジャがいも 上白糖	玉ねぎ コーン 人参 トマト 缶バセリ きゅうり キャベツ	620	15.6
18	金	牛乳	ピビンパ とうふスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 ごま油	にんにく 生姜 筍 干し椎茸 人参 緑豆もやし 小松菜 白菜 たら	585	15.4
21	月	牛乳	ごはん さけのゆずみそやき こまつなのおひたし かぼちゃすいとん	牛乳 鮭 米みそ 豚肉	精白米 三温糖 白玉粉 米粉 米ぬか油	しょうが ゆず 小松菜 人参 えのき かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	617	17.9
22	火	牛乳	ふゆやさいのカレー コーンサラダ みかん	牛乳 豚肉	精白米 大麦 米ぬか油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 人参 大根 トマト 缶りんご 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン みかん	682	11.5
23	水	牛乳	コッペパン ポルシチ だいこんとおまめのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト ひじき いんげん豆 ひよこ豆	コッペパン 米ぬか油 ジャがいも 三温糖 有塩バター 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト ビューレ 大根 きゅうり コーン	610	16
24	木	牛乳	ごはん いわしのかばやき やさいのからしあえ ぶたじゃがみそする	牛乳 いわし 豚肉 米みそ	精白米 でんぶん 揚げ油 上白糖 ごま 三温糖 米ぬか油 こんにゃく ジャがいも	緑豆もやし 人参 小松菜 キャベツ 生姜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ ほうれん草	660	15.5
25	金	牛乳	スパイシーピラフ テリやきチキン イタリアンスープ チョコレートプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 アガー 豆乳	精白米 有塩バター 米ぬか油 上白糖 ざらめ糖 でんぶん ジャがいも パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン にんにく 生姜 小松菜	665	15.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	15.4	29.9	2.5	349	97	2.4	286	0.40	0.52	35	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

にんにく	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	練馬区	じゃがいも	北海道	大根	千葉県	白菜	茨城県	ねぎ	山形県
生姜	高知県	人参	北海道	小松菜	練馬区	たけのこ	愛媛県	えのき	長野県	きゅうり	群馬県	もやし	栃木県