

12月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	だし
				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	たんぱく質	
1	水		きびゆかりごはん <small>なまあ ふ よ</small> 生揚げの吹き寄せ <small>やさい あま あ</small> 野菜の甘みそ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ きび あぶら こんにやく さとう かたくりこ	ゆかりしょうが にんじん たけのこしいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	604	かつお
							22.4	
2	木		ごはん ぶりの照り焼き <small>ちぐさあ よしのじる</small> 干草和え 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら こんにやく あられふ	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな えのき ねぎ だいこん	604	かつお
							29.9	
3	金		ごはん チーズタッカルビ ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ にんにく	608	とり
							25.5	
6	月		ねりま 練馬スパゲティー ごぼうサラダ <small>い きゅうこゆう</small> みかん入り牛乳かん	ぎゅうにゅう ツナ こなかんてん	スパゲティー オリーブオイル さとう ごま あぶら	ねりまだいこん だいこんのは キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかん	641	/
							29.9	
7	火		ごはん ししゃものピリ辛 焼き <small>からや</small> じゃがバタしょうゆ みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら バター	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	563	かつお
							24.3	
8	水		ねぎ塩 鶏 丼 <small>しおとりどん</small> にんにく 肉団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ はるさめ	にんにく もやし なら ねぎ たまねぎ にんじん しょうが はくさい	585	とり
							24.7	
9	木		ごまごはん 豆腐入り八宝菜 <small>とうふい はつぼうさい</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	こめ ごま あぶら かたくりこ はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこしいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	587	とり
							25.2	
10	金		チキンパエリア ポークビーンズ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたいず チーズ クリーム	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ピーマン コーン パプリカ マッシュルーム にんじん トマト ハセリ キャベツ ほうれんそう	627	とり
							25.7	
13	月		ほうとう風うどん <small>ふう</small> ちくわの磯 揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり	うどん あぶら はくりきこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	615	かつお こんぶ
							27.5	
14	火		ごはん 玉子焼き <small>たまごや</small> <small>ちゅうか</small> 中華サラダ ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら もやし きゅうり キムチ はくさい ねぎ こまつな	605	とり
							26.1	
15	水		豆腐と豚肉のあんかけ丼 <small>とうふ ぶたにく</small> 春雨スープ <small>どん</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな はくさい にんにく しょうが	594	とり
							25.8	
16	木		ごはん 野沢菜のふりかけ <small>のざわな</small> 肉じゃが 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	のざわな にんじん たまねぎ さやいんげん もやし はくさい ほうれんそう しょうが	580	かつお
							22.7	
17	金		黒糖パン ホキのハーフパン粉焼き <small>ことう</small> フレンチサラダ じゃが芋とキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン ぶたにく	ことうパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも パンこ	パセリ バジル キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな もやし	603	とり
							28.1	
20	月		カレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら パター じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	680	ぶた
							21.9	
21	火		ほいでーるぜん 回鍋肉丼 <small>ちゅうか ふう</small> 中華風コーンスープ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しいたけ たまねぎ コーン パセリ みかん	614	とり
							23.7	
22	水		ごはん 鮭のゆずみそ焼き <small>さけ や</small> <small>こまつな</small> 小松菜のおひたし かぼちゃ入りすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう こめこ かたくりこ	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい かぼちゃ ねぎ	595	かつお こんぶ
							28.1	
23	木		レモンシュガートースト ホワイトシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいた	しよくパン さとう マーガリン じゃがいも パター はくりきこ あぶら	レモンかじゅう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ コーン	652	とり
							21.9	
24	金		えびピラフ フライドチキン ジュリエンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう えび とりにく アガー	こめ パター あぶら はくりきこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが だいこん キャベツ ぶどうジュース	646	とり
							26.1	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	611	25.5	21.6	344	2.2	253	0.28	0.46	17	5.9	2.5