

12月の献立表

令和4年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			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	木		きなこあげパン ^{にぞんご} 肉団子スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく アガー	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま あぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい いらぶどうジュース	581 21.9	とり
2	金		ごはん さばの文 ^{ぶん} 化干し ^{かほ} きんぴらごぼう ^{ごもひる} 五目汁	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ちくわぶ かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ	645 26.0	こんぶ かつお
5	月		ねりま ^{ねりま} 練馬スパゲティ ^{マセドアン} マセドアンサラダ キャロットケーキ	ぎゅうにゅう ツナ のり たまご	スパゲティ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら パター はくりきこ	ねりま だいこん にんじん えだまめ コーン	644 28.3	/
6	火		えびピラフ とりにく ^{とりにく} 鶏肉のカレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく えび パーコン ウィナー	こめ あぶら パター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ パセリ	580 22.9	とり
7	水		ごはん ^{にぞんご} 肉豆腐 野菜 ^{やさい} のごま ^あ え	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう しらたき かたくりこ ごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのき さやいんげん もやし ほうれんそう はくさい	583 23.2	かつお
8	木		ごはん ^{やし} ししゃものみりん焼き じゃが ^{よしのじる} バタしょうゆ ^あ 吉野汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら バター かたくりこ こんにやく あられふ	にんじん ねぎ だいこん	582 25.9	かつお
9	金		あぶ ^{どん} たま丼 ふ ^{げんき} やさいとん ^あ じり ^あ ん ^に 冬野菜 ^あ 豚汁 ^あ 元 ^あ 気 ^あ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご みそ ぶたにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース れんこん だいこん かぶ ねぎ	634 28.0	かつお
12	月		ごはん ^あ 鶏肉とコーンの揚げ煮 こま ^あ ツナ ^あ サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ もやし こまつな	661 22.8	とり
13	火		ご ^あ ま ^あ ご ^あ は ^あ ん ^あ か ^あ け ^あ 焼 ^あ き ^あ そば フル ^あ ーツ ^あ ポン ^あ チ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とうふ たまご かんてん	ちゅうかめん ごま あぶら あぶら さとう かたくりこ みずあめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし もも みかんパイナップル	592 22.4	ぶた
14	水		ご ^あ ま ^あ ご ^あ は ^あ ん ^あ 筑 ^あ 前 ^あ 煮 磯 ^あ 香 ^あ あ ^あ え	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり	こめ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	543 21.0	かつお
15	木		ごはん ^あ あ ^あ か ^あ つ ^あ お ^あ て ^あ 焼 ^あ き 野菜 ^あ の ^あ 塩 ^あ 昆 ^あ 布 ^あ あ ^あ え ^あ み ^あ そ ^あ 汁	ぎゅうにゅう あかうお しおこんぶ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら じゃがいも	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	532 26.7	かつお
16	金		マー ^あ ボー ^あ 豆腐 ^あ 丼 ナム ^あ ル ^あ くだ ^あ もの ^あ み ^あ かん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ いらもやし こまつな みかん	625 25.2	とり
19	月	★	ビー ^あ フ ^あ カレー ^あ ライス 花 ^あ 野菜 ^あ サラダ	ミルク ^あ コーヒー ^あ ぎ ^あ ゅう ^あ に ^あ く	こめ あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン キャベツ	695 18.6	ぶた とり
20	火		ごはん ^あ チ ^あ ーズ ^あ タ ^あ ッ ^あ カル ^あ ビ 華 ^あ 風 ^あ あ ^あ え ^あ わか ^あ め ^あ ス ^あ ー ^あ プ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく とうふ わかめ	こめ ごま あぶら さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり だいこん ねぎ たけのこ	621 25.6	とり
21	水		スタ ^あ ミ ^あ ナ ^あ 焼 ^あ き ^あ 肉 ^あ 丼 中 ^あ 華 ^あ ス ^あ ー ^あ くだ ^あ もの ^あ 紅 ^あ ま ^あ ど ^あ ん ^あ な	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま あぶら かたくりこ ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ こまつな べにまどんな	592 24.8	とり
22	木		ごはん ^あ 鮭 ^あ の ^あ ゆ ^あ ず ^あ み ^あ そ ^あ 焼 ^あ き 野菜 ^あ の ^あ から ^あ し ^あ あ ^あ え ^あ か ^あ ぼ ^あ ち ^あ や ^あ り ^あ す ^あ いと ^あ ん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう こめ かたくりこ	しょうが ゆず かじゅう もやし キャベツ にんじん こまつな しいたけ はくさい かぼちゃ ねぎ	606 30.4	こんぶ かつお
23	金		チョコ ^あ チップ ^あ パン ^あ 鶏 ^あ 肉 ^あ の ^あ マス ^あ ター ^あ ド ^あ 焼 ^あ き イ ^あ タ ^あ リ ^あ ア ^あ ン ^あ ス ^あ ー ^あ プ ^あ フル ^あ ー ^あ ツ ^あ ゼ ^あ リー	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ たまご アガー	チョコ ^あ チップ ^あ パン ^あ パン ^あ こ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな コーン もも みかん	656 30.8	とり

★19日(月)はミルクコーヒーです。

・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	610	25.0	21.1	327	2.4	227	0.25	0.46	16	6.2	2.4