

12月の献立表

平成27年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	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	火	○	ごはん いかのマヨネーズ焼き 白菜のみそ汁 野菜のごま酢	いか みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ごま	小松菜 人参 白菜 葱 えのきたけ もやし	607kcal 27.2g	
2	水	○	セルフオムライス キャベツのスープ	鶏肉 ウィンナー たまご ベーコン いんげん豆 牛乳	米 バター 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルベ-ス キャベツ	575kcal 21.9g	
3	木	○	豚肉とごぼうのご飯 吉野汁 りんご	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 葱 しめじ りんご	575kcal 19.8g	
4	金	○	ピピンパ 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 カットわかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ 葱	576kcal 21.5g	
7	月	○	練馬スバゲティ チーズ入りサラダ	ツナ缶 焼きのり 牛乳 プロセスチーズ	スバゲティ 砂糖 油	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	588kcal 25.3g	
8	火	○	昆布ごはん 焼きししゃも 五目煮	豚肉 油揚げ ししゃも 刻み昆布 牛乳 鶏肉	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 さやいんげん ごぼう 筍 干し椎茸	628kcal 28.1g	
9	水	○	メープルトースト コーンシチュー みかん	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 バルザグソース	食パン メープルシロップ じゃがいも 薄力粉 マーガリン 油 バター	人参 玉葱 コーン クリームコーン みかん	658kcal 21.3g	
10	木	○	きびごはん 手作りふりかけ すき焼き煮 ブロッコリーのごまじょうゆ	かつお節 豚肉 うすら卵 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ あおのり	米 きび こんにゃく 砂糖 油 ごま	ブロッコリー しめじ 白菜 葱 キャベツ	603kcal 27.6g	
11	金	○	キムチチャーハン たまご入り五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく キムチ 玉葱 葱	575kcal 22.4g	
14	月	○	ナン キーマカレー 大根とじゃこのサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	ナン 薄力粉 バター 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう 大根 きゅうり	591kcal 25.9g	
15	火	○	高野豆腐のそぼろかけごはん 野菜の生姜じょうゆ はれひめみかん	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 麦	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 葱 キャベツ はれひめみかん	581kcal 22.8g	
16	水	○	みそラーメン 大学芋	豚肉 みそ 牛乳	麵 さつまいも 水飴 ごま 砂糖 油 ラード ごま油	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	696kcal 22.7g	
17	木	○	ごはん 鮭の塩焼き のっぺい汁 野菜の甘酢	甘塩鮭 豚肉 牛乳	米 じゃがいも ちくわぶ 片栗粉 砂糖	人参 小松菜 大根 葱 キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう	602kcal 30.7g	
18	金	○	麻婆豆腐丼 わかめサラダ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 なら もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	600kcal 24g	
21	月	○	鶏五目ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃのみそ汁	鶏肉 さわら 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 麦	人参 かぼちゃ 筍 しめじ グリーンピース ゆず 玉葱	636kcal 30.1g	
22	火	○	わかめごはん ジャンボしゅうまい 広東スープ	わかめごはんの素 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 生姜 葱 筍 白菜	653kcal 27g	
23	水	天皇誕生日						
24	木	○	じゃこ菜めし 豆腐のスープ煮 キャベツの昆布漬け	豚肉 豆腐 塩昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 にんにく 生姜 筍 しめじ 玉葱	589kcal 24.7g	
25	金	○	セルフチキンバーガー ABCスープ 星入りサイダーゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 パールアガー	丸パン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 セロリー キャベツ 玉葱 パインアップル	693kcal 28.7g	

★ 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。

12月の一人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	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	613	25.1	30%	340	2	211	0.36	0.5	28	4	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					

太字はリクエストメニューです。おたのしみに！