



12月のこんだて表



平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日 曜	牛 乳	献 立 名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
1	火	○ ココア揚げパン カラフルソテー 肉団子スープ	豚肉、ベーコン、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぷん、はるさめ 米白絞油、ひまわり油 ごま油	にんじん、赤ピーマン、チンゲンサイ キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、しょうが 干しいたけ、はくさい、ねぎ	622 23.2 豆類
2	水	○ ご飯 鮭のマヨ味噌焼き おひたし 田舎汁	鮭、おかか、生揚げ 白みそ、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、白すりごま マヨネーズ(卵無し)	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、もやし、だいこん ごぼう、ねぎ	568 27.8 卵類
3	木	ジョア トマトライス ホワイトソースかけ キャベツとベーコンのソテー	鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム ジョア(プレーン)	米、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、玉ねぎ、にんにく マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、とうもろこし	578 17.5 魚介類
4	金	○ わかめごはん がんも野菜の煮物 野菜の和風ごま炒め	豚肉、京がんも油揚げ 牛乳	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油、白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ、もやし	621 24.5 きのこ類
7	月	○ 練馬スパゲッティ 花野菜のサラダ	ツナ、ハム 刻みのり、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	ブロッコリー、にんじん、だいこん カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	608 25.8 いも類
8	火	○ さといもごはん 鯖の文化干し 吉野汁	鶏肉、さば 油揚げ、牛乳	米、もち米 さといも、砂糖 こんにやく、でんぷん ふ、ひまわり油	にんじん、グリーンピース 干しいたけ、だいこん、ねぎ	605 24.2 緑黄色野菜類
9	水	○ シーフードピラフ キャベツとウインナーのスープ みかんゼリー	ベーコン、ウインナー えび、いか、牛乳	米、大麦、じゃがいも 砂糖、ひまわり油 バター	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、黄ピーマン、マッシュルーム セロリ、キャベツ、みかんジュース	582 19.9 卵類
10	木	○ ご飯 魚の照り焼き もやしの炒め物 どさんこ汁	豚肉、いなだ、油揚げ 絹ごし豆腐、白みそ 牛乳	米、砂糖 じゃがいも ひまわり油、バター	こまつな、にんじん、しょうが もやし、にんにく、だいこん 玉ねぎ、とうもろこし	643 27.7 きのこ類
11	金	○ マーガリンパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 果物(いちご)	鶏肉、牛乳	マーガリンパン でんぷん、砂糖 じゃがいも、米白絞油	にんじん、さやいんげん、にんにく しょうが、玉ねぎ、とうもろこし いちご	668 23.4 藻類
14	月	○ 大豆入りひじきごはん いかの唐揚げ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉、いか、油揚げ 大豆、木綿豆腐 赤みそ、白みそ ひじき、わかめ、牛乳	米、小麦粉、でんぷん こんにやく、砂糖 ひまわり油、米白絞油	にんじん、干しいたけ、しょうが 玉ねぎ、だいこん、ねぎ	602 28.3 緑黄色野菜類
15	火	○ ガーリックフランス 果物(みかん)	豚肉、ベーコン 赤いんげんまめ、牛乳	ソフトフランスパン 砂糖、小麦粉 マーガリン(乳不使用) ひまわり油、バター	生パセリ、にんじん、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、みかん	659 21.4 藻類
16	水	○ チキンカレーライス 生わかめのサラダ	鶏肉、生クリーム 牛乳、わかめ	米、大麦、じゃがいも 小麦粉、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、だいこん、もやし	659 18.7 魚介類
17	木	○ あんかけチャーハン チャブチェ	豚肉、たまご、牛乳	米、でんぷん、はるさめ 砂糖、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン 赤ピーマン、しょうが、にんにく 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、もやし	529 18.3 豆類
18	金	○ こぎつねごはん ししゃもの南蛮漬け 豚汁	豚肉、油揚げ 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳 ししゃも	米、砂糖、でんぷん 上新粉、こんにやく じゃがいも ひまわり油、米白絞油	にんじん、ねぎ、しょうが だいこん	677 28.0 果物類
21	月	○ ご飯 魚の香味焼き はす入りきんぴら みぞれ汁	鶏肉、ぶり、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、こまつな、にんにく 玉ねぎ、ごぼう、れんこん えのき、なめこ、だいこん	565 24.7 小魚類
22	火	○ ゆかりごはん かぼちゃのそぼろあん 三平汁 果物(みかん)	鶏肉、塩ざけ 絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖 じゃがいも、こんにやく	かぼちゃ、にんじん、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	574 22.7 種実類
23	水	天 皇 誕 生 日				
24	木	○ ご飯 じゃこおかかふりかけ がめ煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉、さつま揚げ 生揚げ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、白いりごま 白すりごま、ひまわり油	にんじん、ほうれんそう、しょうが ごぼう、れんこん、干しいたけ はくさい	593 24.7 藻類
25	金	○ ココアパン 照り焼きチキン グリーンサラダ マカロニトマトスープ	鶏肉、ベーコン、牛乳	ココアパン、砂糖 マカロニ(米粉) ひまわり油	アスパラガス、にんじん、トマト缶詰 しょうが、きゅうり、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ	613 25.7 小魚類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
今月のくだもの11日(金)いちご、15日(火)みかん、22日(火)みかんを予定しています。

学校給食摂取基準	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
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
12月の平均基準量	610	23.7	22.3(33)	322	2.0	262	0.38	0.54	35	4.1	2.5未満
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満