



12月のこんだて

平成26年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				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		
1	月		麦ご飯 のりの佃煮 鮭の塩焼き 筑前煮 おかかあえ	牛乳 のり 鮭 鶏肉 かつお節 (昆布)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく 里芋 三温糖	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほうれん草 大根 もやし	580 28.0	果物類
2	火		みそラーメン 芋もち	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら・かつお節)	中華めん 米油 上白糖 ごま ごま油 じゃが芋 片栗粉 パター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし いら (セロリ)	678 21.1	海藻類
3	水		卵パン 煮こみ風チーズハンバーグ ジュリエンスープ	牛乳 チーズ 豚肉 豆腐 たまご ベーコン (鶏がら)	卵パン パン粉 パター 小麦粉 米油 上白糖	玉ねぎ セロリ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ	576 25.3	小魚類
4	木		なかよし給食 ターメリックライスのホワイトソースかけ カントリーサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	米 パター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草 ごぼう くだもの (セロリ)	649 19.0	豆類
5	金		親子丼 豆腐のみそ汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干し)	米 麦 米油 上白糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	玉ねぎ みつ葉 にんじん ほうれん草	662 27.4	野菜類
8	月		練馬大根の献立 練馬スパゲティ フレンチサラダ アップルパイ	牛乳 まぐろ のり たまご	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖 パイ皮 パター	にんにく 大根 キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ りんご レモン	679 23.2	芋類
9	火		ご飯 すきやき風肉豆腐 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 米油 しらたき 上白糖 三温糖 ごま油 こんにゃく ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき しいたけ にんじん 春菊 ごぼう くだもの	630 24.7	小魚類
10	水		チャーハン 春巻き トックスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 ホタテ (鶏がら)	米 麦 米油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 トック ごま	ねぎ グリンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 葉ねぎ (セロリ)	652 22.1	海藻類
11	木		1年1組 リクエスト給食	牛乳 たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム 寒天 (鶏がら)	食パン 上白糖 パター 米油 じゃが芋 小麦粉	オレンジジュース 玉ねぎ にんじん ほうれん草 (セロリ)	641 21.5	きのこ類
12	金		押し麦ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳 昆布 鯖 みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ (かつお節・さば節)	米 押し麦 上白糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	618 27.4	果物類
15	月		ロールトースト ボークビーンズ ごまだれサラダ	牛乳 ハム チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン 米油 じゃが芋 上白糖 パター 三温糖 ごま油 ごま	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	593 27.8	きのこ類
16	火		きびご飯 肉じゃが ひじきの炒め煮 くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 きび 米油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん くだもの	597 22.1	魚介類
17	水		かぼちゃほうとう 豆腐のあられ揚げ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご (煮干し・昆布)	ほうとう 米油 片栗粉 あられ	にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ しいたけ くだもの	622 23.0	種実類
18	木		ご飯 お魚の和風ハンバーグ 野菜のアーモンドあえ さつま汁	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 たまご 油揚げ みそ (かつお節)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 アーモンド 米油 こんにゃく さつま芋	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	663 27.9	きのこ類
19	金		豆腐と豚肉のあんかけ丼 切干大根のごま酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ いら 切干大根 きゅうり	584 24.0	海藻類
22	月		冬至の献立・セレクト給食 ミルクパン チキンフライ/黒砂糖パン フィッシュフライ パンキンホタージュ 桃の杏仁ゼリー	牛乳 鶏肉 ホキ たまご 生クリーム 寒天 (鶏がら)	ミルクパン/黒砂糖パン 米油 小麦粉 パン粉 バター 上白糖	玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ もも缶 ももジュース (セロリ)	肉 691 魚 637 肉 26.9 魚 26.8	豆類
24	水		鶏ごぼうご飯 ししゃものカレー焼き 煮こみおでん	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 昆布 竹輪 揚げボール がんもどき とうもろこし (かつお節)	米 ごま油 上白糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	にんにく にんじん ごぼう 葉ねぎ 大根	595 27.6	野菜類
25	木	ミルク コーヒ	お誕生日お祝いデー 冬野菜カレーライス じゃこのサラダ オーロラゼリー	ミルクコーヒ 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 乳酸菌飲料 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 トマト りんご キャベツ ほうれん草 もやし クランベリージュース (セロリ)	733 19.3	種実類

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(11月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。



テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、12月29日(月)です。



1人一回当たり平均栄養摂取量

	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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	633	24.3	20.1(28.6%)	340	2.2	242	0.42	0.55	23	4.4	2.7
学校給食摂取基準	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

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク