

12月のこんだて

平成27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	火		金平ご飯 茶碗蒸し 北海道汁 くだもの	牛乳 豚肉 えび かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 鮭 豆腐 (かつお節)	米 米油 しらたき 上白糖 ごま油 ごま じゃが芋 バター	ごぼう にんじん たけのこ みつ葉 大根 玉ねぎ ねぎ とうもろこし 大根の葉 くだもの	599 27	きのこ類
2	水		かぼちゃほうとう がね(宮崎県郷土料理)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ちりめんじゃこ たまご (むらあじ節・昆布)	うどん 米油 さつまい 小麦粉 三温糖	にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ しいたけ ごぼう	597 21.5	種実類
3	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 オーロラゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	米 小麦粉 コーンフレーク はちみつ 上白糖 バター 米油	にんじん パセリ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ キャベツ ごぼう マッシュルーム クランベリージュース (セロリ)	664 19.4	豆類
4	金		押し麦ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 かき玉和風スープ	牛乳 昆布 鯖 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 押し麦 上白糖 米油 じゃが芋 片栗粉	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	636 28.7	野菜類
7	月		麦ご飯 麻婆大根 ナムル	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	にんじん なら 小松菜 しょうが にんにく しいたけ たけのこ 大根 ねぎ もやし (セロリ)	550 19.5	海藻類
8	火		みそラーメン うずら煮卵 じゃが芋のハニーサラダ	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 (豚骨・鶏がら・かつお節)	中華めん 米油 ごま油 ごま 上白糖 じゃが芋 はちみつ	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 なら キャベツ きゅうり (セロリ)	656 23.1	果物類
9	水		麦ご飯 肉じゃが のりの佃煮 じゃこの和風サラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草	602 22.2	豆類
10	木		お誕生日給食 チキンライス パミセリスープ カスタードプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご (鶏がら)	米 麦 バター 米油 じゃが芋 パミセリ 上白糖 グラニュー糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース パセリ (セロリ)	628 22.9	魚介類
11	金		大井 野菜のごま醤油あえ 白菜と豚肉のみそ汁	牛乳 たまご きす 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 さつまい 小麦粉 米油 三温糖 ごま	かぼちゃ もやし かぶ ほうれん草 にんじん 白菜 なら	586 21.4	豆製品類
14	月		ご飯 揚げぎょうざ 豆腐といかのケチャップ煮 舟きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 豆腐 (鶏がら)	米 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 上白糖	キャベツ ねぎ なら にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん グリーンピース きゅうり (セロリ)	672 27.6	種実類
15	火		あぶ玉丼 みそけんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ なた たまご 鶏肉 豆腐 みそ (かつお節・昆布・煮干し)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	614 24.1	海藻類
16	水		あさひ学級 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ (鶏がら)	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 上白糖 米油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー 玉葱 カリフラワー キャベツ ごぼう (セロリ)	610 20.6	小魚類
17	木		麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 糸寒天のおかか和え くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 糸寒天 (かつお節・昆布)	米 麦 しらたき 上白糖 三温糖 米油	にんじん 春菊 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき しいたけ もやし くだもの	603 26.2	果物類
18	金		こぎつねご飯 ししゃものカレー揚げ 煮込みおでん	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 ししゃも たまご 揚げ卵 がんとどき うずら卵 昆布 (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	にんじん グリーンピース 大根	658 27.6	野菜類
21	月		セレクト給食 インディアン・スト/パンキンハニート・スト ミネストローネ 桃の杏にゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 寒天 (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 米油 シェルマカロニ バター	にんじん パセリ トマト ピーマン にんにく 玉葱 セロリ キャベツ もも缶 モモジュース	インディアン 628 パンキン 569 インディアン 25.9 パンキン 17.7	種実類
22	火		冬至の献立 冬至カレー かぶのゆず香漬け	牛乳 豚肉 大豆 塩昆布 (豚骨 鶏がら)	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん かぼちゃ トマト かぶ(葉) にんにく しょうが 玉葱 りんご かぶ きゅうり ゆず (セロリ)	760 24.8	小魚類
24	木		昆布おこわ ほっけの一夜干し 大根と豚肉の炒め煮 くだもの	牛乳 鶏肉 青大豆 昆布 ほっけ 豚肉 (かつお節)	米 もち米 米油 上白糖 里芋 三温糖	にんじん しいたけ 大根 大根の葉 くだもの	578 27.4	種実類
25	金	ミルク コーヒー	クロワッサン フライドチキン マセドアンサラダ ジュリエンスープ	ミルクコーヒー 牛乳 鶏肉 たまご ベーコン (鶏がら)	クロワッサン 米粉 小麦粉 はちみつ 米油	にんじん にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ セロリ	592 21.2	きのこ類

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
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。

お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

こまつな、ブロッコリー、大根、白菜、キャベツ、長ねぎ、里芋、ゆずは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

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28日(月)です。



運動シンボルマーク

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー				ビタミン				食物繊維	食塩	
	kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均(中学年)	624	24.0	20.3(29.3%)	340	2.2	272	0.39	0.53	29	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	摂食エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満