



# 12月のこんだて

平成28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	木	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ かぼちゃサラダ 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 はちみつ 上白糖 バター 米油	にんじん パセリ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり どうもろこし クランベリージュース (セロリ)	653 18.8	豆類
2	金	○	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 麦 じゃが芋 白滝 上白糖 片栗粉 かつ粉 米油 ごま油	にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	638 21.6	きのこ類
5	月	○	☆ 練馬大根の献立 ☆ 練馬スパゲティ フレンチサラダ くだもの	牛乳 のり ツナ	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	ほうれん草 にんじん にんにく 大根 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ くだもの	617 22.6	芋類
6	火	○	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 上白糖 片栗粉 かつ粉 米油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほんしめじ 切干大根 きゅうり	584 24	海藻類
7	水	○	ご飯 お魚の和風ハンバーグ おかかあえ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 むろあじ 豆腐 たまご かつお節 油揚げ みそ (煮干・昆布)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 じゃが芋	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 もやし	614 25.8	果物類
8	木	○	チャーハン 春巻き トックスープ	牛乳 たまご 焼き豚 豚肉 鶏肉 (鶏がら)	米 麦 春雨 春巻の皮 小麦粉 トック 米油 ごま油 ごま	にんじん 水菜 ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ 玉ねぎ グリンピース 白菜 キムチ (セロリ)	679 23.1	海藻類
9	金	○	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 白滝 上白糖 三温糖 こんにゃく 米油 ごま油 ごま	にんじん しゆんぎく にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しいたけ ごぼう くだもの	626 24.9	小魚類
12	月	○	☆ お誕生日給食 ☆ ミルクパン スコッチエッグ 星のマカロニスープ フルーツポンチ	牛乳 うずら卵 大豆 豚肉 たまご ベーコン 寒天 (鶏がら)	ミルクパン パン粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ 上白糖 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	698 26.6	種実類
13	火	○	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 さば みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 昆布 (かつお節・鯖厚削り節)	米 押し麦 上白糖 こんにゃく さといも 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 切干大根 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	618 27.4	野菜類
14	水	○	親子丼 五目呉汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ (昆布・かつお節)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油	糸みつば にんじん さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	626 28.6	魚介類
15	木	○	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・昆布)	ほうとう 片栗粉 あられ 米油	にんじん かぼちゃ 大根 白菜 ねぎ しいたけ くだもの	626 23.4	種実類
16	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 のり ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ もやし	602 22.2	豆類
19	月	○	☆ セレクト給食 ☆ オレンジトースト/ツナカレートースト ポークピーンズ レモンスカッシュゼリー	牛乳 たまご/ツナ チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム 寒天 (鶏がら)	食パン /胚芽食パン マヨネーズ 上白糖 じゃが芋 バター 米油	にんじん トマト パセリ オレンジジュース セロリ 玉ねぎ レモン (セロリ) /とうもろこし	オレンジ 601 ツナカレー 610 オレンジ 24.1 ツナカレー 29	きのこ類
20	火	○	プルコギ丼 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 春雨 上白糖 はちみつ 片栗粉 米油 ごま油	なら チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ しいたけ ほんしめじ (セロリ)	622 25.2	海藻類
21	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 竹輪 揚げボール がんもどき うずら卵 ししゃも 昆布 (昆布・かつお節)	米 上白糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油 米油	にんじん 葉ねぎ にんにく ごぼう 大根	595 27.6	野菜類
22	木	ミルク コーヒー	あさひ学級 リクエスト給食	ミルクコーヒー 豚肉 わかめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 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 トマト にんにく 玉ねぎ 大根 りんご キャベツ きゅうり どうもろこし しょうが くだもの (セロリ)	771 19.1	小魚類

★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、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。

★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。

★小松菜、大根、白菜、キャベツ、長ねぎ、里芋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。



	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	636	24.4	19.4(27.5%)	334	2.3	232	0.43	0.53	28	4.3	2.6
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

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク