



12月のこんだて

平成29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	金	○	昆布おこわ ぼっけの一夜干し 大根と豚肉の炒め煮 くだもの	牛乳 鶏肉 青大豆 ぼっけ 豚肉 昆布 (かつお節)	米 もち米 上白糖 里芋 三温糖 米油	にんじん 大根の葉 しいたけ 大根 くだもの	569 27	野菜類
4	月	○	☆練馬大根の献立☆ フレンチサラダ くだもの	牛乳 まぐろ のり	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	613 22.2	豆類
5	火	○	天丼 野菜のごま醤油あえ あおさのみそ汁	牛乳 たまご きす 豆腐 油揚げ みそ あおさ (かつお節)	米 さつまい 米粉 三温糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん もやし かぶ 玉ねぎ	626 21.4	きのこ類
6	水	○	ごはん 生揚げの肉みそかけ きりたんぽ焼きのきんぴら チゲ汁	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ きりたんぽ (鶏がら・豚骨)	米 麦 三温糖 片栗粉 こんにやく 米油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが 大根 キムチ 白菜 ねぎ (セロリ)	648 25.6	卵類
7	木	○	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	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	米 小麦粉 コーンフレーク はちみつ バター 米油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ごぼう (セロリ)	634 18.9	魚介類
8	金	○	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 ごんにやく 上白糖 じゃが芋 米油 ごま油 バター	にんじん みつ葉 大根の葉 ごぼう たけのこ 大根 玉ねぎ ねぎ とうもろこし くだもの	590 26.4	海藻類
11	月	○	かぼちゃほうとう(山梨県郷土料理) がね(宮崎県郷土料理)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご (煮干・昆布)	ほうとう さつまい 小麦粉 三温糖 米油	にんじん かぼちゃ にら 大根 白菜 ねぎ しいたけ ごぼう	588 19.6	種実類
12	火	○	ゆかりごはん ししゃものカレー焼き 煮込みおでん 野菜のみそあえ	牛乳 焼き竹輪 揚げポール がんもどき うずら卵 みそ ししゃも 昆布 (昆布・かつお節)	米 小麦粉 ごんにやく 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 大根 もやし	592 25.6	果物類
13	水	○	あさひ学級 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 生クリーム 寒天 (鶏がら)	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 パセリ 上白糖 バター 米油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし (セロリ)	632 20.6	小魚類
14	木	○	ごはん 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 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にら にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり (セロリ)	672 27.6	種実類
15	金	○	あぶ玉丼 せんべい汁(青森県郷土料理)	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 米油	にんじん 葉ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ ごぼう ねぎ	614 24.1	芋類
18	月	○	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 (鶏がら・豚骨・かつお節)	中華めん 上白糖 じゃが芋 はちみつ ごま油 ごま 米油	にんじん にら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり (セロリ)	657 23	豆類
19	火	○	押し麦ごはん いかと大豆のかりんとう揚げ 磯の香あえ けんちん汁	牛乳 いか 大豆 豆腐 油揚げのり (かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 こんにやく 里芋 米油 ごま ごま油	水菜 にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 ごぼう ねぎ	600 23.6	きのこ類
20	水	○	麦ごはん 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 かつお節 糸寒天 (かつお節・昆布)	米 麦 たらき 三温糖 上白糖 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 キャベツ もやし くだもの	590 25.1	種実類
21	木	○	☆セレクト給食☆ インディアンToast/ハンペンハニートースト ミネストローネ 桃の杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン いんげんまめ チーズ 寒天 (鶏がら)	胚芽食パン シェルマカロニ 上白糖 米油 バター	にんじん パセリ トマト ビーマン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ もも皮 モモジュース (セロリ)	インディアン 628 ハンペン 616 インディアン 25.9 ハンペン 18.9	魚介類
22	金	○	☆冬至の献立☆ 冬至カレーライス かぶのゆず香漬け	牛乳 豚肉 大豆 塩昆布 (鶏がら・豚骨)	米 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 玉ねぎ りんご かぶ きゅうり ゆず (セロリ)	720 22.3	卵類
25	月	○	☆お誕生日給食☆ ウィンナーピラフ フライドチキン 星のマカロニスープ	ミルクコーヒー ウィンナー 鶏肉 たまご ベーコン (鶏がら)	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 シェルマカロニ バター 米油	ビーマン にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし (セロリ)	758 25.7	豆製品類

- ★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を使用します。
- ★牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、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27日(水)です。



	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(中学校)	631	23.8	20.5(29.2%)	350	2.2	245	0.36	0.50	29	4.5	2.8	
学校給食摂取基準	640	24 18~32	脂質エネルギー 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