



12月のこんだて

平成30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		
3	月	○	☆ 練馬大根の一斉給食 ☆ 練馬スパゲティ 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	にんじん にんにく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ くだもの	607 22.1	豆類
4	火	○	わかめご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ わかめ (かつお節)	米 上白糖 春雨 片栗粉 じゃが芋 白玉粉 米油 ごま ごま油	にんじん たら 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	642 25	小魚類
5	水	○	ミルクパン 豆乳のクリームシチュー ごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ とうもろこし (セロリ)	620 20.9	海藻類
6	木	○	ごまご飯 焼きししゃも 煮込みおでん 即席漬け	牛乳 焼き竹輪 揚げポール がんもどき うずら卵 ししゃも 昆布 (かつお節・昆布)	米 麦 こんにやく 上白糖 じゃが芋 ごま ごま油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり	578 24.8	果物類
7	金	○	押し麦ご飯 ソースカツ 糸寒天のおかかあえ 大根のみそ汁	牛乳 たまご かつお節 油揚げ みそ 糸寒天 豚肉 わかめ (かつお節・煮干)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油	小松菜 にんじん 大根の葉 キャベツ かぶ 大根	621 28.7	種実類
10	月	○	親子丼 豆腐のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 米油	みつ葉 葉ねぎ 玉ねぎ くだもの	618 26	芋類 野菜類
11	火	○	冬野菜のカレーライス じゃこの和風サラダ くだもの	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ (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 トマト ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 りんご キャベツ もやし くだもの (セロリ)	711 19.5	卵類
12	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 鶏肉 (鶏がら)	米 麦 春雨 春巻の皮 小麦粉 トック 米油 ごま ごま油	にんじん 水菜 グリンピース ねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ にんにく 玉ねぎ 白菜 キムチ (セロリ)	679 23.1	豆製品類
13	木	○	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 三温糖 しらたき 米油 ごま油 ごま	春菊 にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき しいたけ ごぼう くだもの	632 25.5	魚介類
14	金	○	あさひ学園 リクエスト給食	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ アガー (かつお節)	米 ワンタンの皮 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 玉ねぎ 大根 ぶどうジュース	662 26.9	きのこ類
17	月	○	ご飯 お魚の和風ハンバーグ 磯の香あえ さつま汁	牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 たまご 油揚げ みそ のり (かつお節)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 こんにやく さつま芋 米油	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ	652 27.8	果物類
18	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 油揚げ 青大豆 ひじき (かつお節)	米 きび こんにやく じゃが芋 上白糖 三温糖 米油	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ごぼう くだもの	618 22.4	小魚類
19	水	○	☆ セレクト給食 ☆ ベーコンポテトトースト/ツナカレートースト ミネストローネ オーロラゼリー	牛乳 いんげんまめ チーズ ベーコン 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 シエルマカロニ 上白糖 マヨネーズ 米油 バター	パセリ にんじん トマト ピーマン とうもろこし セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ クランベリージュース (セロリ)	ベーコンポテト 617 ツナカレー 633 ベーコンポテト 21.9 ツナカレー 25.4	種実類
20	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	豆類
21	金	○	☆ 冬至の献立 & お誕生日給食 ☆ かぼちゃほうとう(山梨県郷土料理) 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	627 23.5	野菜類 海藻類
25	火	○	ウインナーピラフ フライドチキン 星のマカロニスープ	牛乳 ミルクコーヒー ウインナー 鶏肉 たまご ベーコン (鶏がら)	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 シエルマカロニ 米油 バター	ピーマン にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし にんにく 玉ねぎ (セロリ)	660 23.6	豆製品類 野菜類

- ★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 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★こまつな、大根、白菜、キャベツ、長ねぎ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4日(火)**です。



	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)	637	24.0	20.4(28.8%)	335	2.2	239	0.42	0.52	32	4.3	2.6
学校給食摂取基準	650	26 13~20	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク