家庭数配付

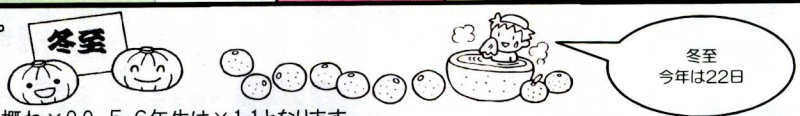
12月のこんだて表

平成27年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	おもな食品とはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	○	ごはん	いなだの照り焼き	かぼちゃ入り豚汁	もやしサラダ	いなだ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく サラダ油 ごま油	かぼちゃ にんじん 生姜 ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ	644 27.8
2	水	○	ごまきな粉揚げパン	ポトフ	ほうれん草とコーンのソテー		きな粉 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 黒すりごま サラダ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ コーン	643 24.6
3	木	○	キムチチャーハン		広東スープ	ラ・フランス	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 米粒麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンツァイ にんにく 生姜 白菜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ラ・フランス	599 21
4	金	○	ごはん	ごぼうバーグ	ひじきサラダ	大根のみそ汁	豚肉 鶏肉 たまご 大豆 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 パン粉 砂糖 バター ごま油	にんじん 玉葱 ごぼう もやし きゅうり だいこん	624 24.5
7	月	○	練馬スパゲッティ		パプリカ入りサラダ	キャラメルポテト	まぐろ缶 牛乳 刻み海苔	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーヴ油 サラダ油 バター アーモンド	だいこん葉 赤ピーマン だいこん キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉葱	745 21.7
8	火	○	人参ごはん	肉じゃが	じゃこと水菜のサラダ		豚肉 牛乳 わかめ しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま サラダ油	にんじん さやいんげん 水菜 赤ピーマン 生姜 玉葱 きゅうり キャベツ	621 21
9	水	○	ごはん	さばの味噌煮	けんちん汁	野菜のごま和え	鯖 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく さといも サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 生姜 ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎもやし キャベツ	644 27
10	木	○	麦ごはん	家常豆腐	三色ナムル	はれひめ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ はれひめ	650 27.8
11	金	○	ドライカレー		かぶのスープ	りんご	豚肉 レンズまめ ベーコン 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 バター サラダ油	にんじん かぶ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう グリンピース コーン 干しぶどう セロリー りんご	622 20.6
14	月	○	かやくごはん	わかさぎのから揚げ	じゃがいもの味噌汁	和風サラダ	鶏肉 みそ 牛乳 わかさぎ わかめ	米 麦 こんにゃく でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	581 21.4
15	火	○	ごはん	れんこんつくね	キャベツの味噌汁	野菜のおひたし	豆腐 鶏肉 たまご おから 油揚げ みそ かつお節 牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 サラダ油	にんじん こまつな 生姜 れんこん 玉葱 キャベツ ねぎ はくさい もやし	588 27.2
16	水	○	ぶどうパン	ポテトグラタン	ペイザンヌスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	ぶどうパン じゃがいも サラダ油	にんじん かぶ 玉葱 マッシュルーム セロリー にんにく かぶ	632 30.1
17	木	○	中華丼		わかめスープ	切り干し大根のサラダ	いか 豚肉 うずら卵 なると 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ にんにく たけのこ 玉葱 白菜 ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり	573 20.3
18	金	○	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	うすくず汁	みかん	鮭 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく でん粉 くず粉 バター	にんじん ピーマン キャベツ 玉葱 もやし コーン 生姜 大根 しめじ ねぎ みかん	568 23.3
21	月	○	菜めし	ひじき入り厚焼き玉子	里芋のみそ汁	大根の土佐和え	鶏肉 たまご 油揚げ みそ かつお節 牛乳 ひじき	米 砂糖 さといも ごま油 ごま サラダ油	だいこん葉 にんじん 生姜 玉葱 グリンピース 白菜 はくさい ねぎ だいこん	587 25.1
22	火	○	ほうとう風うどん	真珠団子	(ほうとう風うどん)	白菜のゆず風味和え	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご 牛乳	うどん 砂糖 もち米 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん こまつな かぼちゃ だいこん ねぎ しめじ 生姜 干し椎茸 はくさい ゆず	596 25.1
23	水		天皇誕生日							
24	木	○	ごはん	まぐろのごまみそ焼き	みぞれ汁	きんぴらごぼう	まかじき みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま サラダ油 ごま油	にんじん ほうれんそう 生姜 なめこ えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	630 25.9
25	金	○	ジャンバラヤ	フライドチキン	ラッキースープ	サイダーゼリー	豚肉 ウィンナー 鶏肉 牛乳 粉寒天	米 麦 でん粉 マカロニ 砂糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ いちご みかん缶	661 25.2

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生)　※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均(中)	623	24.4	20.6	346	2.4	246	0.39	0.52	31	4.7	2.8
中学年	640	24.0	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