



12月のこんだて表

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とばたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちにくはねは 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちょうし 体の調子を整える</small>	
1	木		パプリカライス クリームソースかけ		アーモンドドレッシングサラダ	りんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米 薄力粉 砂糖 バター サラダ油 アーモンド	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	659 18.7
2	金		ごはん	信田煮	キャベツの香り漬け	呉汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳 ひじき	米 でん粉 スパゲッティ 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま サラダ油	にんじん 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	607 23.3
5	月		練馬スパゲティ		みそドレッシングサラダ	スイートパンプキン	ツナ みそ 牛乳 海苔 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 サラダ油 ごま油 バター	だいこん葉 にんじん かぼちゃ 練馬大根 キャベツ もやし コーン	665 22.8
6	火		麦ごはん	マーボー豆腐	三色ナムル	はれひめ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 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 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし はれひめ	595 23.4
7	水		ごはん	さんが焼き	のりの佃煮	白菜入り豚汁	あじ いわし 鶏肉 豆腐 大豆 みそ たまご 豚肉 油揚げ 牛乳のり	米 砂糖 でん粉 さつまいも ごま油 サラダ油	しそ葉 にんじん 生姜 にんにく ねぎ ごぼう はくさい	636 30.0
8	木		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	コッパン 砂糖 じゃがいも 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	623 23.7
9	金		あぶ玉丼		うすくず汁	かぶの浅漬け	油揚げ 竹輪 たまご 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	にんじん かぶ 干し椎茸 玉葱 グリンピース 大根 しめじ ねぎ かぶ キャベツ 生姜	589 23.6
12	月		冬野菜カレー		フレンチサラダ	みかん	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 れんこん ごぼう キャベツ きゅうり みかん	668 18.0
13	火		ごはん	ぶり大根	じゃこと水菜のサラダ	白菜のみそ汁	ぶり 油揚げ みそ 牛乳 わかめ しらす干し	米 でん粉 砂糖 ごま油	水菜 赤ピーマン にんじん 生姜 大根 キャベツ はくさい	599 24.1
14	水		ミートソーストースト		お豆のポタージュ	ハニーサラダ	豚肉 ベーコン いんげんまめ 牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ サラダ油	青ピーマン ほうれんそう にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ	593 23.6
15	木		ごはん	わかさぎのから揚げ	肉じゃが	和風サラダ	豚肉 牛乳 わかさぎ	米 でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん	598 21.0
16	金		こぎつねごはん		豆腐団子スープ	わかめサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 白玉粉 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん 玉葱 だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	591 20.0
19	月		ピラフィ (ギリシア風塩味ピラフ)		ムサカ	レヴィシア・スーパ (ひよこ豆のスープ)	豚肉 ひよこまめ 牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 薄力粉 サラダ油 バター	トマト にんじん 玉葱 にんにく なす セロリ キャベツ	776 30.7
20	火		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 麦 砂糖 さといも ごま油 いりごま サラダ油	だいこん葉 にんじん 生姜 玉葱 グリンピース はくさい ねぎ だいこん	584 24.9
21	水		ごはん	鮭の幽庵焼き	五目きんぴら	かぼちゃのみそ汁	鮭 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 サラダ油 いりごま ごま油	人参 かぼちゃ 小松菜 ゆず ごぼう れんこん 玉葱 えのきたけ	585 27.1
22	木		スパイシーピラフ	フライドチキン	スタースープ	もちもち ココア	ウィンナー 鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 麦 でん粉 マカロニ 薄力粉 砂糖 サラダ油	青ピーマン にんじん にんにく 玉葱 コーン グリンピース キャベツ	687 23.3
23	金						天皇誕生日			

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



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります

なんきん (かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うんどん (うどん)

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×0.83、5・6年生は×1.17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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	628	23.6	21.8	346	2.2	246	0.38	0.53	33	4.9	2.5
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