



12月のこんだて表

平成29年度練馬区立豊玉東小学校

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)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちくほねは 血や肉、骨や歯をつくる	黄 ねつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちゅうし ととの 体の調子を整える	
1	金	○	くろざとう 黒砂糖パン	おま お豆のキッシュ	カントリーサラダ	オニオンスープ	ベーコン 大豆 レンズ豆 たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン 砂糖 米油	人参 青ピーマン 小松菜 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく 生姜 コーン	604 25.5
4	月	○	ねりま 練馬スパゲティ		みそドレッシングサラダ	プリン	まぐる缶 みそ たまご 海苔 牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ もやし コーン	665 26
5	火	○	ごはん	わかさぎのから揚げ	にく 肉じゃが	こまつな 小松菜ともやしの和え物	豚肉 牛乳 わかさぎ	米 でん粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし	592 21.4
6	水	○	ごまごはん	しのだに 信田煮	ごもくやさいいた 五目野菜炒め	こじる 呉汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳 ひじき	米 麦 でん粉 スパゲッティ 砂糖 こんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん 玉葱 生姜 にんにく キャベツ たけのこ もやし ごぼう 大根 ねぎ	632 25.5
7	木	○	ナン	キーマカレー	ベジタブルポテト	りんご	豚肉 レンズまめ ベーコン 牛乳 チーズ ヨーグルト	ナン 薄力粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん 青ピーマン さやいんげん にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう グリッピース コーン りんご	642 24.8
8	金	○	ごはん	やまばね 焼き鯖の葱かつおダレ	やさい 野菜のごま和え	とんじる 豚汁	鯖 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん 生姜 ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	610 27.7
11	月	○	もぎ 麦ごはん	のりとひじきの つくだに 佃煮	ちくぜん 筑前煮	みぞれ汁	あさり 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 のり ひじき	米 水あめ 砂糖 こんにやく さいとも でん粉 米油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ ごぼう 蓮根 なめこ えのきたけ 大根	618 22.9
12	火	○	おやこどん 親子丼		だいこん 大根サラダ	じゃがいものみそ汁	鶏肉 かまぼこ たまご みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース だいこん キャベツ ねぎ	589 22.6
13	水	○	ロールトースト		ポークビーンズ	コーンサラダ	ハム 豚肉 ベーコン ウィンナー いんげんまめ 大豆 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	623 29.2
14	木	○	とうふ 豆腐と豚肉のあんかけ丼		きりほし 切干ときゅうりのごま酢和え	アセロラ ゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 パールアガー	米 麦 でん粉 くず粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん なら 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ しめじ 切干大根 きゅうり アセロラジュース	582 21.8
15	金	○	ごはん	だいこん ぶり大根	じゃこと水菜のサラダ	はくさい 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 米油 ごま油	水菜 赤ピーマン にんじん 生姜 だいこん キャベツ はくさい	602 24.4
18	月	○	ごはん	さいとも 里芋の すきやきコロッケ	おひたし	あぶらあ 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し	米 じゃがいも さいとも こんにやく 砂糖 薄力粉 パン粉 米油	にんじん こまつな 生姜 玉葱 ねぎ はくさい キャベツ	645 21.5
19	火	○	ハナ・シオ・ナル (ハイチ風ごはん)	なにく 豚肉のアップルソース	やさい 野菜のマスタード和え	はくさい 白菜スープ	ベーコン いんげんまめ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 米油 ごま	にんじん なら 玉葱 生姜 りんご もやし キャベツ きゅうり はくさい コーン	633 25.3
20	水	○	コメッコハヤシライス		もやしサラダ	はれひめ (柑橘)	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ はれひめ	647 20.3
21	木	○	いなか 田舎うどん		キャラメルポテト	ミニトマト	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	うどん こんにやく さつまいも 砂糖 米油 ごま油 バター アーモンド	にんじん こまつな ミニトマト だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	616 19
22	金	○	ごはん	まきけ 鮭の幽庵焼き	ごもく 五目きんぴら	かぼちゃのみそ汁	鮭 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな ゆず ごぼう えんこん 玉葱 れんたけ	585 27.1
25	月	○	クリスマスピラフ	チキンソテー	スタースープ	もちもち ココア	ウィンナー 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 パン粉 マカロニ 薄力粉 砂糖 米油	赤ピーマン にんじん にんにく 玉葱 コーン グリンピース キャベツ	671 23.8

※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言い伝えもあります



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)	621	24.0	20.9	343	2.3	255	0.4	0.53	33	4.6	2.7
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