



12月のこんだて表

平成30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 <small>ちにくほねほ 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>からだちゅうし 体の調子を整える</small>	
3	月	○	練馬スパゲティ		みそドレッシングサラダ	スイーツ ポテト	ツナ 白みそ 牛乳 海苔 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米油 オリーブ油 ごま油 バター	練馬大根 大根葉 にんじん キャベツ もやし コーン	693 22.6
4	火	○	ごまごはん	信田煮	五目野菜炒め	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 だいこん ねぎ	632 25.5
5	水	○	チリピーズライス		オニオンスープ	ラ・フランス	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 コーン 西洋なし	603 22
6	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 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油	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
7	金	○	わかめ ごはん	擬製豆腐	野菜のごま和え	たまご 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ ひじき	米 砂糖 ごま 米油	ごまつな にんじん 干し椎茸 もやし キャベツ 玉葱	595 23.9
10	月	○	まご 麦ごはん	マーボー豆腐	三色ナムル	はるさめ 春雨のスープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 水菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリーンピース もやし	602 25.4
11	火	○	ごはん	ぶり大根	じゃこと水菜のサラダ	野菜のみそ汁	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	606 24.4
12	水	○	フレンチトースト	チリコンカン		コーンサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ バター 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	635 25.7
13	木	○	ごはん	のりの つくだに	さんが焼き	白菜の豚汁	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 ごま油 米油	しそ葉 にんじん 生姜 にんにく ねぎ ごぼう はくさい	628 29.7
14	金	○	ごはん	すきやき風コロッケ	きゃべつ のあつさりあえ	油揚げのみそ汁	おから 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 薄力粉 パン粉 米油 ごま	にんじん 生姜 玉葱 ねぎ はくさい キャベツ	645 20.6
17	月	○	冬野菜カレーライス		フレンチサラダ	はれひめ (柑橘)	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 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 はれひめ	668 18
18	火	○	ごはん	さかな 魚のさいころ揚げ	ふゆ 冬キャベツのサラダ	けんちん汁	まかじき 鶏肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 こんにやく さいとも 米油	にんじん 生姜 きゅうり キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	618 24
19	水	○	かしまめし		だご汁	だいこん 大根のサラダ	鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 薄力粉 じゃがいも ごま 米油	にんじん かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 玉葱 まいたけ だいこん きゅうり	602 21.2
20	木	○	ガーリックトースト	ボルシチ		ツナドレサラダ	ツナ ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン 米油 ごま油	にんじん にんにく きゅうり もやし キャベツ 玉葱 セロリー	595 22
21	金	○	ごはん	さけ 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 砂油 ごま ごま油	にんじん かぼちゃ ごまつな ゆず ごぼう れんこん 玉葱 えのきたけ	585 27.1
25	火	○	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 砂糖 マカロニ 薄力粉 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 生姜 キャベツ	678 25

※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×0.83、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)	624	23.6	21	331	2.1	254	0.38	0.50	29	4.7	2.7
中学年	650	32.0	21	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2