



12月のこんだて表

令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○	麻婆豆腐丼 小松菜と春雨炒め	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 人参 たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にもやし 小松菜	599	15.8
2	水	○	アーモンドトースト ポルシチ 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 アーモンド 米油 砂糖 ジャガ芋	にんにく 人参 たまねぎ セロリ トマト キャベツ 小松菜	618	13.8
3	木	○	ふりかけごはん 生揚げの吹き寄せ わかさぎのから揚げ	青のり しらす干し かつお節 牛乳 とり肉 厚揚げ わかさぎ	米 白ごま 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 でん粉	生姜 人参 たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん	636	17.2
4	金	○	麦ごはん 豚肉の香り焼き いなか汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ごま 米油 こんにゃく ジャガ芋	にんにく ねぎ ビーマン りんご プロックロー ごぼう 人参 大根 しめじ 白菜	657	15.5
7	月	○	練馬スパゲティ ジャガ芋とほうれん草のソテー プリン	まくろ缶のり 牛乳 ベーコン 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ジャガ芋 ざらめ	練馬大根・葉 ほうれん草 人参 コーン	656	15.3
8	火	○	ご飯 すき焼き風煮 ニラともやしの炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 ジャガ芋 こんにゃく 米油 砂糖 ごま油	人参 白菜 ねぎ 生姜 にんにく にもやし	602	15.0
9	水	○	スロッピージョー かぼちゃポターージュ キャベツとコーンのソテー	豚肉 レンズ豆 牛乳 クリーム	コッパパン 米油 オリーブ油 米粉 バター ジャガ芋	にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン トマト 人参 かぼちゃ パセリ粉 キャベツ コーン	592	14.9
10	木	○	ご飯 いかのチリソース 中華風コーンスープ	牛乳 いか 卵	米 米油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ コーン	602	15.4
11	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 ジャガもち汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 ごま油	生姜 人参 干しいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ 小松菜	649	16.2
12	土	○	冬野菜のカレー フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	米 大麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 トマト たまねぎ ほうれん草 パインアップル 缶 みかん 缶 桃 缶 りんご 缶	675	10.7
14	月	○	パプリカライスクリームソースかけ コンソメスープ	ベーコン 鶏もも 牛乳 パルメザンチーズ クリーム	米 バター 米油 小麦粉	にんにく 人参 たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 セロリー キャベツ	645	11.8
15	火	○	麦ごはん さんまのかば焼き 豚じゃがみそ汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 ごぼう たまねぎ 人参 大根 ねぎ ほうれん草	707	13.4
16	水	○	マヨコーントースト ポークビーンズ 野菜のガーリックソテー	ハム 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン 米油 ジャガ芋 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ コーン セロリー 人参 トマト パセリ粉 にんにく キャベツ 小松菜	581	15.4
17	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 いものこ汁	豚肉 豆腐 牛乳 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 人参 たけのこ しめじ 小松菜 大根	616	15.8
18	金	○	まいたけごはん(群馬県) イカの香味焼き だんご汁(群馬県)	とりにく 油揚げ 牛乳 いか みそ 豆腐 豚肉	米 大麦 米油 ごま油 白玉粉 小麦粉	人参 まいたけ 大根 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 小松菜	608	18.9
21	月	○	ほうとう風うどん ジャンボシューマイ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐	うどん 米油 でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	人参 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 たまねぎ 生姜	604	18.1
22	火	○	麦ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ ごまキムチスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 白すりごま	たまねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 キムチ(7/14・27品不使用) 白菜 チンゲンサイ ねぎ	600	15.8
23	水	○	菜めし お魚入りハンバーグ たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 豆乳 卵 油揚げ みそ	米 麦 米粉 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 白菜 たまねぎ ねぎ 人参 ごぼう 大根 小松菜	597	16.2
24	木	○	あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト わかめスープ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 大豆 青のり 豆腐 わかめ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋	にんにく 生姜 人参 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ ねぎ	652	16.3
25	金	○	クリスマスピラフ フライドチキン スタースープ もちもちココア	ウインナー 牛乳 とりにく 豚肉 豆乳	米 大麦 米油 でん粉 米粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ビーマン グリンピース 人参 キャベツ 赤ビーマン	663	12.8

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。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	628	15.2	31.0	2.4	338	98	2.1	265	0.37	0.50	26	4.1
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上