

12月のこんだて

平成25年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
2	火	○	チャーハン ワンタンスープ おかしなおかしな目玉焼き	やきぶた たまご ぶたにく ぎゅうにゅう こなかなてん	こめ おおむぎ かつおのかわ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん にら はくさい もやし にんにくねぎ しょうが おとうかん	623 21.6
3	水	○	ビスキュイパン お米のポ-タージュ かぶのサラダ	たまご とり いんげんまめ ぎゅうにゅう なまくりーム	パン こむぎこ じゃがいも こめ さとう バター アーモンド あぶら	にんじん パセリ セロリ かぶ たまねぎ ホルモン きゅうり キャベツ	659 22.3
4	木	○	ごはん すいとん 鮭の黄金焼き おひたし	とりにく けずりぶし さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたまこ こむぎこ マヨネーズ ごま	こまつな にんじん パセリ ねぎ こまつな だいこん キャベツ しょうが	637 21.1
5	金	○	シガ-ト-スト グーラッシュ 和風サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	セサミパン こむぎ さとう じゃがいも マーガリン バター あぶら	トマト ピーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	638 23.5
8	月	○	練馬スパゲティ- パズルサラダ 夕焼けゼリー	ツナかん ゼラチン のり ぎゅうにゅう こなかなてん	スパゲティ- さとう あぶら ホ-ブゆ	さやいんげん にんじん キャベツ だいこん きゅうり ホルモン たまねぎ ホルツジュース	634 24.7
9	火	○	揚げパン ポトフ くだもの(りんご1/6)	きなこ ベ-コン ウィナー ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ りんご	636 23.3
10	水	○	ごはん 四川豆腐 ナムル くだもの(みかん)	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま くずこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ナガツツイ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ みかん	673 25.7
11	木	○	ガ-リック-ト-スト ポ-ポ-ンズ じゃこサラダ	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら ごまあぶら	にんじん トマト にんにく 七味 マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	627 30
12	金	○	高菜ごはん 大豆と小魚の甘辛煮 京がんと冬野菜の煮物	とりにく がんもどき けずりぶし ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし	こめ おおむぎ さとも こんにやく でんぶん ごま さとう あぶら	たかな にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ	631 26.1
15	月	○	サ-モンクリームスパゲティ- 大豆サラダ ぶどうゼリー	ベ-コン さけ だいず ゼラチン ぎゅうにゅう チーズわかめ こなかなてん	なまパン こむぎこ さとう ホ-ブゆ あぶら バター ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん ぶどうジュース	645 28.1
16	火	○	ごはん かきたま汁 シシャモ二色あげ おひたし	けずりぶし とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ししゃも のり	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな キャベツ	642 32.6
17	水	○	カレーライス モヤシとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 七味 りんご きゅうり もやし ホルモン	658 19
18	木	○	こんぶごはん イナムドゥチ サ-ター-アンドアギー	とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ かまぼこ けずりぶし みそ たまご ぎゅうにゅう こぶ	こめ おおむぎ こんにやく こむぎこ くるぎとう あぶら	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ だいこん	660 24.3
19	金	○	ごはん 白雪汁 きんぴらごぼう 白身魚のジツギ かん焼き	けずりぶし とりにく こぶ はんぺん めかじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ くずこ さとう こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ にんにく りんご たまねぎ ごぼう れんこん	631 28
22	火	○	ごはん 田舎汁 鯖のかわり焼き 野菜チップ ゆずゼリー	けずりぶし とりにく なまあげ さば みそ ぎゅうにゅう こぶ ホ-コなかなてん	こめ おおむぎ さとも ごま こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ だいこん ねぎ ごぼう れんこん ゆず	680 29.3
24	水	○	キャロットライス クリームソース お豆のソラマメ みかん	とりにく ベ-コン むきえび いか とうにゅう だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム きゅうり みかん	676 29.4
25	木	○	エクレーパン ポトフカレー風味 ハニーサラダ	ベ-コン とりにく ひよこめ うずらたまご ぎゅうにゅう	コッパパン チョコ じゃがいも はちみつ あぶら	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ	654 23.1

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	647	25.4	21.8	382	2.6	294	0.46	0.57	36	6.6	2.3
摂取基準	640	24 18~32	22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

*12月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉・埼玉	ほうれんそう	埼玉・東京	こまつな	埼玉	米	26年産青森県まっしぐら
じゃがいも	北海道・長崎	もやし	栃木	キャベツ	練馬区・千葉・愛媛	卵	茨城
大根	千葉・神奈川	きゅうり	群馬	かぼちゃ	北海道・沖縄・鹿児島	豚肉	埼玉・茨城・群馬
ねぎ	栃木・埼玉・千葉	ごぼう	青森	セロリ	静岡・茨城・愛知	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道	しょうが	高知	ピーマン	茨城	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
さとも	埼玉・愛媛	にんにく	青森	白菜	群馬・茨城	りんご/みかん	青森・青森/和歌山・愛媛・熊本

★今月のメニューから

8日 練馬スパゲティ-

食育の一環として区立小・中学校において「練馬区産だいこん」を一斉に使用した給食です。

22日 ゆずゼリー

冬至にちなみ、ゆず果汁で作ったゼリーです。