



12月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
3	月	○	練馬スパゲティ ブロッコリーサラダ くだもの果物	オイルツナ ハム 大豆	牛乳 のり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	練馬大根 玉葱 レモン 果物	エネルギー たんぱく質	664 kcal 27.9 g
4	火	○	親子丼 みそ汁	蒸しかまぼこ 卵 鶏肉 みそ	牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖		人参 小松菜	大根 玉葱 竹の子 枝豆 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	613 kcal 28.6 g
5	水	○	麦ごはん プルコギ トックスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 はちみつ でん粉 砂糖 トック	白すりごま ごま油 油	人参 なら ピーマン 青梗菜	玉葱 白菜 キャベツ もやし ねぎ 黄ピーマン にんにく 生姜 【豆板醤】	エネルギー たんぱく質	643 kcal 21.3 g
6	木	○	ごはん 肉豆腐 にんじんのじゃこ炒め	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 車麩 こんにやく しらたき 砂糖	ごま油 油	人参	玉葱 グリーンピース	エネルギー たんぱく質	642 kcal 31.1 g
7	金	○	ごはん ひじき入りサラダ さばのみそ煮 すまし汁	鯖 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参	大根 玉葱 きゅうり ねぎ コーン 生姜	エネルギー たんぱく質	635 kcal 28.5 g
10	月	○	丸パン コールスローサラダ マカロニえびグラタン レンズ豆のスープ	えび 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	バター 油	人参 小松菜	玉葱 キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン 【からし】	エネルギー たんぱく質	611 kcal 27.5 g
11	火	○	ごはん ふりかけ 炒り豆腐 ゆかり大根	豚肉 豆腐 卵	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	米 砂糖 こんにやく	白ごま 油	人参 小松菜 ゆかり	大根 竹の子 干し椎茸 きゅうり	エネルギー たんぱく質	625 kcal 30.4 g
12	水	○	ガーリックライス ポークストロガノフ カラフルサラダ くだもの果物	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 ざらめ 小麦粉 砂糖	バター 油	赤ピーマン	玉葱 キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン もやし にんにく 果物 【からし】	エネルギー たんぱく質	685 kcal 22.5 g
13	木	○	鶏飯風奄美 豆腐さつま焼き みそドレサラダ	鶏肉 豆腐 卵 はんぺん みそ	牛乳 昆布 のり	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 キャベツ 干し椎茸 ねぎ たくあん漬 生姜	エネルギー たんぱく質	616 kcal 26.9 g
14	金	○	ごはん 野菜みそ汁 メバルの南蛮漬 ぐまあえ	メバル みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉	白すりごま	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン	大根 玉葱 キャベツ ねぎ 黄ピーマン 【唐辛子】	エネルギー たんぱく質	618 kcal 26.9 g
17	月	○	バジルトースト 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン バター 油	人参	玉葱 キャベツ 白菜 きゅうり もやし にんにく グリーンピース 【からし】	エネルギー たんぱく質	627 kcal 20.1 g
18	火	○	ごはん 梅のりあえ ししゃもの唐揚げ きりたんぼ風味焼 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ししゃも	米 砂糖 きりたんぼ でん粉	ごま油	人参 小松菜 せり	キャベツ ねぎ 白菜 まいたけ ねり梅	エネルギー たんぱく質	671 kcal 28.8 g
19	水	○	夕焼けごはん 四川豆腐 棒々鶏サラダ くだもの果物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でん粉	白ごま 油 ごま油	人参 青梗菜	玉葱 きゅうり 竹の子 もやし 干し椎茸 生姜 にんにく 果物 【豆板醤】	エネルギー たんぱく質	646 kcal 27.5 g
20	木	○	昆布ごはん いとこ煮 鮭のゆず風味焼き 具だくさんみそ汁	鮭 鶏肉 油揚げ 小豆 みそ	牛乳 昆布	米 砂糖	油	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 玉葱 キャベツ ゆず 干し椎茸 生姜	エネルギー たんぱく質	672 kcal 33.3 g
21	金	○	バターロールパン カントリーサラダ スパイシーチキン やさい野菜スープ ☆ぶどうゼリー☆	鶏肉 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	バターロールパン でん粉 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜	大根 玉葱 生姜 キャベツ コーン レモン にんにく ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質	644 kcal 26.9 g
			バターロールパン カントリーサラダ スパイシーチキン やさい野菜スープ ☆ココアムース☆	鶏肉 粉ゼラチン	牛乳	バターロールパン でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	ココア 油	人参 小松菜	大根 玉葱 生姜 キャベツ コーン にんにく	エネルギー たんぱく質	697 kcal 29.2 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、みかん、ラ・フランス、りんごの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量/日	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 12月平均	641	27.2	21.3	381	2.5	275	0.41	0.56	33	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	21.3	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

