



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シボマーク

12月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける	
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる			
1	月	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 白菜ひたし 	牛乳 豚肉 生揚げ おかか	精白米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 米油	人参 小松菜 もやし しょうが 玉葱 干し椎茸 白菜	641 kcal 20.6 g	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし みりん だしこんぶ 一味唐辛子	
2	火	あんかけチャーハン 変わり杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 焼き豚 なたと	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 ナグツ菜 にんにく しょうが 玉葱 長ネギ 干し椎茸 白菜 みかん缶 パイ缶 黄桃缶	640 kcal 21.4 g	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 粉寒天 アーモンド入 イタリソース 白こしょう 豚骨 鶏骨 みりん	
3	水	ごはん ジャがいものカレー煮 キャベツのごま炒め	牛乳 豚肉 揚げ餅 餅	精白米 ジャガイモ 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 グリルピーズ キャベツ もやし	630 kcal 20.9 g	しょうゆ 塩 白こしょう 鶏骨 清酒 加ー粉 みりん 片栗粉	
4	木	ごはん 塩鮭 切干大根炒め煮 すまし汁	牛乳 わかめ 鮭 油揚げ 豆腐	精白米 砂糖 米油 白玉麩	人参 小松菜 しめじ 切干大根 ねぎ	629 kcal 30.2 g	しょうゆ 酒 塩 だしこんぶ みりん かつお節	
5	金	コッパン くだもの 冬野菜のシチュー 	ショア 牛乳 生クリーム 鶏肉 ハーブ	コッパン ジャガイモ 薄力粉 米油 ハーブ	人参 アーモンド 切り 玉葱 かぶ にんにく パセリ くだもの	638 kcal 22.1 g	塩 豚骨 白ワイン 白こしょう ーリ	
8	月	練馬スパゲッティ カラフルサラダ 	牛乳 焼きのり ツナフレーク	スパゲッティ 米油 砂糖 オリーブ油	赤アスパラ 大根 きゅうり キャベツ ネーグツ もやし	631 kcal 24.7 g	塩 しょうゆ 穀物酢 からし粉	
9	火	ごはん イカのチリソース 香味野菜 白菜入りつみれ汁	牛乳 イカ つみれ おかか	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 にんにく 白菜 しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	636 kcal 28.8 g	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 かつお節 片栗粉 だしこんぶ ハーブ粉 白こしょう ケチャップ	
10	水	あぶたま丼 二色ひたし	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 おかか	精白米 砂糖	人参 ほうれん草 干し椎茸 玉葱 グリルピーズ もやし	629 kcal 27.6 g	しょうゆ 塩 みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ	
11	木	中華風まぜごはん 華風大根 春雨スープ 	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 砂糖 緑豆春雨 ごま油 米油 ラー油	人参 とう 干し椎茸 筍 グリルピーズ 大根 もやし ねぎ キャベツ きゅうり	627 kcal 24.8 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 清酒 みりん	
12	金	ごはん 魚の照り焼き ごま和え かぶの味噌汁 	牛乳 ブリ 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 ごま	人参 ねぎ かぶ 大根 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	662 kcal 30.3 g	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ	
15	月	ひじきごはん 焼きししゃも かしわ汁	牛乳 ひじき ししゃも 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 米油 つきこんにゃく	人参 大根 小松菜 ごぼう ねぎ 枝豆	642 kcal 31.4 g	しょうゆ 塩 みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ	
16	火	ごはん 根菜の揚げ煮 肉団子のスープ くだもの 	牛乳 大豆 豚肉	精白米 さつまい 砂糖 米油 ごま油 ごま	かぼちゃ とう 人参 れんこん ごぼう ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 くだもの	690 kcal 22.6 g	塩 みりん 鶏骨 清酒 しょうゆ 片栗粉 白こしょう	
17	水	アーモンドトースト 冬野菜のポトフ ミニトマト 	牛乳 豚肉 ウィンナー	食パン 砂糖 米油 マーガリン アーモンド粉	人参 にんにく 玉葱 かぶ 白菜 ミニトマト	651 kcal 22.6 g	しょうゆ 塩 鶏骨 赤ワイン 白こしょう ローリエ	
18	木	菜めし 豆腐入り卵焼き 野菜の甘酢づけ みそけんちん汁	牛乳 卵 豆腐 米みそ ひじき 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 米油 こんにゃく	人参 菜めしの素 かぶ 小松菜 大根 干し椎茸 きゅうり ごぼう ねぎ	655 kcal 24.3 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 穀物酢 だしこんぶ	
19	金	コーンごはん おでん 白菜のおかか和え 	牛乳 がんもどき さつまいも 焼き竹輪 つみれ はんぺん うずら卵 こんぶ おかか 揚げボール	精白米 こんにゃく 竹輪 じゃがいも 砂糖 米油	人参 白菜 ネーグツ 大根	653 kcal 28.3 g	塩 みりん しょうゆ 清酒 かつお節	
22	月	ごはん さば文化干し ゆず大根 かぼちゃの味噌汁 	牛乳 さば 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖	人参 大根 きゅうり ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	646 kcal 26.5 g	塩 穀物酢 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ ゆず果汁	
23	火	天皇誕生日 						
24	水	早宮カレーライス 福神漬け オニオンドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	精白米 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく きゅうり しょうが 玉葱 切り 福神漬(ごま・大根・人参等) キャベツ もやし 黄アスパラ	682 kcal 21.2 g	しょうゆ 穀物酢 塩 赤ワイン 加ー粉 白こしょう 鶏骨 ローリエ ビューレ ターメリック ソース ガラムマサラ	
25	木	わかめごはん 鶏の唐揚げ 茹でブロッコリー かぶのスープ 	牛乳 わかめ 鶏肉 ベーコン	精白米 薄力粉 米油 オリーブ油	アスパラ かぶ 人参 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんにく	639 kcal 29.5 g	塩 鶏骨 白ワイン しょうゆ 片栗粉 白こしょう	

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。牛乳は毎日あります。(12月5日は、ショアです。)
給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月の平均	646	25.4	20.9(29%)	346	97	2.5	3.1	226	0.28	0.49	21	4.4	2.6
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 18~32 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)