



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27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	火	ごはん 生揚げのすきやき風煮 野菜の甘酢漬 白菜	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 白滝 砂糖 米油 ごま油	人参 しょうが ねぎ 白菜 しめじ 大根 きゅうり	638 kcal 25.8 g	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし みりん だしこんぶ 穀物酢	
2	水	フレンチトースト 冬野菜のポルシチ 練馬サラダ	牛乳 卵 豚肉 生クリーム チーズ	食パン 砂糖 じゃが芋 バター 米油	人参 アロカリア ハセリ トマト 小松菜 切り にんにく 玉葱 かぶ キャブ 大根 もやし	604 kcal 24.2 g	しょうゆ 塩 豚骨 DII ビュレ リース キャブ 黒こしょう からし粉 穀物酢 赤ワイン	
3	木	五目旨煮丼 みそポテト	牛乳 豚肉 かまぼこ えび いか うすら卵 米みそ	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま油 米油	人参 けんちん菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 キャブ 大根	666 kcal 22.7 g	しょうゆ 塩 白こしょう 清酒 DII 豚骨 穀物酢 みりん オイスターソース かつお粉	
4	金	ごはん 魚の香味焼き 冬野菜きんぴら かぶのみそ汁 かぶ	牛乳 タラ 米みそ さつま揚げ 油揚げ	精白米 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	人参 かぶ かぶの葉 しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん	597 kcal 26.7 g	しょうゆ 酒 塩 だしこんぶ 一味唐辛子 みりん かつお節	
7	月	練馬スパゲッティ ピリ辛サラダ 練馬大根 使用	牛乳 ツナフレーク 焼きのり	スパゲッティ 砂糖 こんにゃく ごま油 オリーブ油	けんちん菜 人参 大根 もやし	615 kcal 23.4 g	塩 しょうゆ 穀物酢 アマツツァ 豆板醤 酒	
8	火	ごはん 根菜の揚げ煮 肉団子のスープ くだもの みかん(予定)	牛乳 大豆 豚肉	精白米 さつま芋 砂糖 米油 ごま油	かぼちゃ 人参 ごぼう れんこん 切り ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし くだもの	661 kcal 20.5 g	塩 しょうゆ 鶏骨 片栗粉 みりん 白こしょう 酒	
9	水	きつね寿司 ひじき入り卵焼き 沢煮梅	牛乳 油揚げ 豚ひき肉 卵 鶏肉 ひじき 生クリーム	精白米 砂糖 米油	さやえんどう 人参 小松菜 かんぴょう 玉葱 干し椎茸 ごぼう えのき ねぎ	631 kcal 24.2 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ みりん 白こしょう 穀物酢	
10	木	ごはん 魚の照り焼き もやしのカレー炒め 呉汁	牛乳 ぶり 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 豆乳 大豆 米みそ	精白米 砂糖 こんにゃく ごま油 米油	ピーマン 人参 にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	640 kcal 27.7 g	しょうゆ 塩 みりん 清酒 かつお節 加-粉 だしこんぶ オイスターソース 白こしょう	
11	金	サフランライスクリームソースかけ パセリポテト	ショア 牛乳 鶏肉 えび ほたて 生クリーム チーズ	精白米 薄力粉 じゃが芋 米油 バター	人参 ほうれん草 ハセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 切り	658 kcal 24.9 g	塩 鶏骨 サラダ 白こしょう 清酒 白ワイン DII 豚骨	
14	月	中華おこわ 焼きししゃも チゲスープ 白菜	牛乳 焼き豚 なたと 豚肉 豆腐 米みそ ししゃも	精白米 砂糖 ごま油 米油 もち米	人参 しょうが 干し椎茸 えのき しめじ にんにく もやし 白菜 白菜(ちぢみ等) ねぎ	585 kcal 30.4 g	酒 塩 しょうゆ みりん 白こしょう 鶏骨 オイスターソース	
15	火	ごはん 鶏つくねのあんかけ ミニトマト すずしろ汁 大根	牛乳 鶏肉 大豆 卵 豚肉 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油	ミニトマト 人参 大根 大根の葉 ごぼう 玉葱 しょうが ねぎ	606 kcal 25.9 g	しょうゆ 塩 鶏骨 みりん 清酒 片栗粉 白こしょう	
16	水	高野豆腐の卵とじ丼 アーモンド和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵	精白米 砂糖 米油 アーモンド粉 こんにゃく	人参 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし	605 kcal 23.6 g	みりん かつお節 清酒 しょうゆ だしこんぶ	
17	木	食パン 手作りみかんジャム 真珠団子 白インゲン豆のトマトスープ	牛乳 豚肉 大豆 A-1J インゲン豆	食パン 砂糖 もち米 ごま油 オリーブ油	人参 トマト ハセリ みかん缶 かつおぶし しょうが ねぎ 干し椎茸 切り にんにく 玉葱	629 kcal 27 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう 白ワイン D-II ヨソウチ 片栗粉	
18	金	ごはん 鯖の味噌煮 ゆかり大根 わかめのすまし汁 大根	牛乳 さば 米みそ 豆腐 わかめ	精白米 砂糖 おひ	人参 しょうが 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 しめじ 干し椎茸 ねぎ	625 kcal 26.4 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん	
21	月	ごはん チンジャオロース 大根の中華和え	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 ビーマン 赤ビーマン 大根 大根の葉 にんにく しょうが にんにく 筍 玉葱 もやし ねぎ	580 kcal 20.2 g	塩 しょうゆ 鶏骨 清酒 穀物酢 DII 白こしょう 片栗粉 オイスターソース	
22	火	五目ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん 冬至献立	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 米みそ 鶏肉	精白米 砂糖 白玉粉 薄力粉 米油	人参 小松菜 かぼちゃ 干し椎茸 グリルピース しょうが ゆず果汁 ねぎ にんにく 大根 白菜	650 kcal 28.2 g	塩 穀物酢 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん	
23	水	天 皇 誕 生 日						
24	木	わかめごはん 鶏の唐揚げ 塩ゆでブロッコリー かぶのスープ ブロッコリー	牛乳 鶏肉 A-1J わかめ	精白米 薄力粉 米油 オリーブ油	アロカリア 人参 かぶ かぶの葉 しょうが 切り にんにく 玉葱	632 kcal 25.1 g	しょうゆ 清酒 片栗粉 塩 白こしょう 鶏骨 白ワイン	
25	金	早宮カレーライス 福神漬 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 切り りんご 干しぶどう ビューティ 福神漬(ごま等) 黄桃缶	760 kcal 22.8 g	しょうゆ クミン コリアンダー 塩 赤ワイン 加-粉 黒こしょう 鶏骨 D-II ビュレ ターメリック ソース ガラムマサラ カガメ オリーブ油 粉寒天	

食材購入の都合により、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11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	632	25.0	19.6(28%)	332	91	2.2	3.0	223	0.27	0.47	15	3.9	2.9
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	摂取エネルギー 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)