



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソポ ルマーク

12月の献立表



平成28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	木	ガーリックトースト 冬野菜のポルシチ コーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ	食パン ジャガイモ 砂糖 マーガリン 米油	パセリ 人参 ブロッコリー トマト ココ 切り 玉葱 かぶ 白菜 ホルモン キャベツ	576 kcal 20 g	しょうゆ 塩 からし粉 穀物酢 黒こしょう かつお 豚骨 だし 白こしょう 赤いり ビューレ
2	金	ごはん 魚のごまマヨ焼き ピリ辛和え ふぶき汁	牛乳 鮭 米みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 こんにゃく 砂糖 ごま 米油 マヨネーズ ごま油	チゲン菜 人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	663 kcal 28 g	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 白こしょう 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
5	月	練馬スパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ツナフレーク 焼きのり	スパゲッティ 砂糖 オリブ油 米油	人参 大根 キャベツ きゅうり もやし 玉葱	589 kcal 23.9 g	しょうゆ 塩 白こしょう 穀物酢
6	火	五目ごはん 焼き鮭 れんこん入りつくね汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉 たまご 米みそ	精白米 砂糖 米油	さやえんどう 人参 大根 小松菜 しめじ しょうが れんこん ねぎ 干し椎茸	626 kcal 31.8 g	しょうゆ 酒 塩 だしこんぶ 片栗粉 みりん かつお節
7	水	豚キムチ丼 大学芋	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 さつま芋 水あめ 米油 ごま ごま油	人参 なら しょうが ココ ねぎ 玉葱 白菜 白菜(揚げマ等)	662 kcal 18.6 g	塩 しょうゆ 穀物酢 豆板醤 白こしょう 酒 片栗粉
8	木	ごはん 魚のみそソースがけ 白菜の即席漬け 五目汁	牛乳 さば 米みそ おかか 豆腐 塩昆布	精白米 砂糖 竹輪心 ごま 米油	人参 小松菜 白菜 ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸	624 kcal 26.5 g	塩 しょうゆ 片栗粉 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ
9	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ 冬キャベツのごま炒め じゃが芋のわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ ひじき わかめ	精白米 砂糖 ジャガイモ 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 しょうが キャベツ もやし ねぎ	634 kcal 23 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 だしこんぶ 白こしょう 片栗粉 みりん オイルソース
12	月	麦ごはん 家常豆腐 大根サラダ くだもの	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	ピーマン 人参 しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり くだもの	656 kcal 25.4 g	しょうゆ 塩 豆板醤 清酒 穀物酢 片栗粉 白こしょう かつお節
13	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃものみりん焼き だご汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 米みそ ししゃも	精白米 もち米 砂糖 白玉粉 薄力粉 米油	人参 さやえんどう かぼちゃ ほうれん草 しょうが ごぼう ココ 大根 干し椎茸 ねぎ	593 kcal 27.8 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ
14	水	わかめごはん 鶏の唐揚げ きんぴら炒め 塩ゆでブロッコリー ミニトマト	牛乳 鶏肉 さつま揚げ わかめご飯の素	精白米 薄力粉 こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	人参 アロカリア ミント こんにゃく しょうが ごぼう れんこん	622 kcal 24.9 g	酒 塩 しょうゆ みりん 白こしょう 片栗粉 一味唐辛子
15	木	ごはん 魚の幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 イナダ 鶏肉 油揚げ 大豆 たまご ひじき	精白米 砂糖 こんにゃく 米油	人参 小松菜 ゆず果汁 しょうが えのき ねぎ	651 kcal 28 g	しょうゆ 塩 鶏骨 みりん 清酒 片栗粉 かつお節 だしこんぶ
16	金	食パン 手作りみかんジャム 真珠団子 冬野菜のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウィナー	食パン 砂糖 もち米 ジャガイモ ごま油 米油	人参 アロカリア みかん缶 みかんジュース しょうが ねぎ 干し椎茸 にんにく 玉葱 かぶ 白菜	614 kcal 25.9 g	しょうゆ コーン粉 鶏骨 塩 白こしょう だし 片栗粉 赤いり
19	月	八宝おこわ かに玉風卵焼き チンゲン菜のスープ	牛乳 焼き豚 なたと スライカンフレーク たまご 鶏肉 豆腐 チーズ	精白米 もち米 砂糖 ごま油 米油	人参 ほうれん草 チゲン菜 しょうが 干し椎茸 えのき しめじ ホルモン 玉葱 筍 ねぎ ココ もやし	548 kcal 24.7 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう 白いり だし 片栗粉 みりん 清酒 オイルソース 穀物酢
20	火	ごはん 豆腐のすき焼き風煮 野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん しょうが 白菜 干し椎茸 しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	634 kcal 21 g	塩 しょうゆ 穀物酢 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
21	水	ごはん 魚の香味焼き ゆず風味野菜 かぼちゃ入り呉汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 調整豆乳 大豆 米みそ	精白米 砂糖 ごま油 米油	人参 かぼちゃ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆず果汁 大根	644 kcal 28.1 g	塩 しょうゆ 清酒 穀物酢 みりん かつお節 だしこんぶ
22	木	早宮カレーライス 福神漬け UFOゼリー	ショア 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 白玉団子 米油 バター	人参 トマト ココ しょうが 玉葱 切り りんご 福神漬(マ) バイ缶	661 kcal 15.2 g	しょうゆ だし コリアンダー 塩 赤いり 加ー粉 黒こしょう 鶏骨 だし ビューレ ターメリック ソース ガラムマサラ カダモシ オールスパイス ケールビリーの素

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22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	625	24.6	20.4(29%)	312	83	2	2.7	187	0.26	0.43	14	3.4	2.8
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)