

# 12月の献立表

平成24年 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	
			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	たんぱく質	
3	月	練馬スパゲッティ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ ヨーグルト のり	スパゲッティ さとう オリーブ油	練馬大根 ミニトマト ミカン・パイン・モモ缶	669 24.8	
4	火	青大豆ごはん さば文化干し ゆかり大根 いものこじる	牛乳 さば 青大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 さとう ごま 油 里芋 コンニャク	にんじん ごぼう ほうれん草 大根 長ねぎ	670 29.6	
5	水	丸パン スパニッシュステーキ パセリポテト きのこスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 大豆 チーズ	丸パン パン粉 さとう じゃがいも 油 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム しめじ 小松菜 えのき茸 フナピー 長ねぎ にんじん	643 28.0	
6	木	麦入りごはん 四川豆腐 わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 さとう ぐず粉 油 ごま油 でん粉 ごま	にんじん 筍 干し椎茸 玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 きゅべつ きゅうり	640 24.4	
7	金	チャーハン 広東スープ モカゼリー	牛乳 卵 焼き豚 ナルト 寒天 鶏肉 いか 豆腐 生クリーム	米 油 さとう ごま	長ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 チンゲン菜	651 24.8	
10	月	やきとり丼 ちぐさおえ くだもの	牛乳 鶏肉	米 ごま さとう 油 コンニャク ザラメ 水あめ ごま	にんじん 長ねぎ きゅべつ 小松菜 えのき茸 くだもの	628 21.7	
11	火	黒糖パン ツナサラダ ミニトマト 森のシチュー	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	黒糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	もやし にんじん きゅべつ ミニマ 玉ねぎ しめじ エリンギ えのき茸	676 23.9	
12	水	こんぶごはん ゆず風味 かきたまじる	ジョア 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚 卵	米 さとう でん粉	にんじん 筍 大根 きゅうり えのき茸 ほうれん草	604 25.0	
13	木	かきあげ丼 きゅべつつけもの風 さつまじる	牛乳 いか 焼きちくわ 卵 油揚 みそ	米 小麦粉 油 ごま コンニャク さつま芋	玉ねぎ にんじん 三つ葉 きゅべつ きゅうり ごぼう 長ねぎ 小松菜	691 22.1	
14	金	みそラーメン メンマ炒め くだもの	牛乳 豚肉 なると みそ	中華そば 油 さとう ラード ごま	にんじん なら もやし メンマ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ くだもの	633 23.9	
17	月	胚芽パン ジャム&マーガリン もやしのピリカラ チリコンカン	牛乳 豚肉 大豆 さくらえび	胚芽パン さとう ごま じゃがいも ジャム&マーガリン	にんじん 玉ねぎ トマト(缶) きゅうり もやし	635 26.7	
18	火	わかめごはん ごまあえ おでん	牛乳 わかめ ごま 里布 うずら卵 鶏肉 豆腐 こんにゃく じゃがいも	米 ごま コンニャク ちくわぶ じゃがいも	ほうれん草 にんじん 大根	613 24.6	
19	水	カレーライス グリーンサラダ トロピカルゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 バター じゃがいも ザラメ さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん 福神漬 きゅべつ きゅうり コーン パイン・ミカン缶 オレンジジュース	695 19.4	
20	木	パインパン きのこのキッシュ ミニトマト ABCスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 豚肉	パインパン じゃがいも 油 さとう ABCマカロ	マッシュルーム えのき茸 しめじ 玉ねぎ ミニトマト にんじん きゅべつ	624 26.9	
21	金	ごはん わかさぎ南蛮漬 ブロッコリーひたし チゲスープ	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 油 さとう ごま油	長ねぎ ブロッコリー もやし 白菜 キムチ にんじん えのき茸 なら	645 27.9	
24	月	<b>休 日</b>					
25	火	手巻きずし 豚汁 くだもの	牛乳 焼ちくわ いか 豆腐 チーズ のり 納豆 豚肉	米 さとう じゃがいも	小松菜 にんじん きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ くだもの	648 29.4	

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。

「早寝・早起き・朝ごはん」  
運動シンボルマーク

牛乳は毎日あります。(12月12日は、ジョアです。)

ご意見ご要望などを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		脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	kcal	たんぱく質 g				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月の平均	648	25.2	21.0(29%)	357	2.4	224	0.35	0.52	25	5.0	2.6
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー	350	3.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満
		13~28	全体の25~30%	140~420							

(家庭数配布)