

令和2年

12月献立表

練馬小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	○	★チョコチップパン ★冬野菜のクリームスープ煮 ★豆のサラダ	牛乳 鶏もも肉 クリーム 青大豆 黄だいず	チョコチップパン じゃがいも 米ぬか油 上白糖	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり スイートコーン	616	16.2	35.2	1.9				
2	水	○	★麻婆豆腐丼 ★鶏だし根菜汁	牛乳 ぶたひき肉 黄だいず みみそ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 さといも	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく いら ねぎ だいこん ごぼう	608	16.4	28.7	2.3				
3	木	○	★しょうゆラーメン ★じゃこサラダ	豚もも肉 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが もやし にんじん いらねぎ キャベツ ほうれんそう	556	16.7	28.2	3.0				
4	金	○	★こぎつねごはん ★あおさの味噌汁 ★サラダ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 削り節 絹ごし豆腐 米みそ あおさ	精白米 米ぬか油 上白糖	にんじん グリンピース だいこん キャベツ きゅうり こまつな スイートコーン	596	16.1	31.0	2.2				
7	月	○	練馬区産 大豆使用 献立 ★ごはん ★ふろふきだいこん ★すまし汁 ★ごま和え	牛乳 鶏ひき肉 米みそ 削り節 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 ごま でん粉 焼きふ	だいこん にんじん しいたけ みつば ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	655	21.2	26.4	2.4				
8	火	○	展覧会 コラボ 献立 ★ごはん ★お好み焼き風ハンバーグ ★豆腐のみそ汁 ★和風サラダ	牛乳 ぶたひき肉 鶏ひき肉 あおのり 削り節 木綿豆腐 わかめ 油揚げ 米みそ 黄だいず	精白米 パン粉 でん粉 米ぬか油 三温糖	たまねぎ キャベツ れんこん だいこん ねぎ にんじん ブロッコリー スイートコーン	681	18.9	31.3	2.6				
9	水	○	★黒砂糖パン ★アスパラガスのホワイトシチュー ★ツナマスタードサラダ	牛乳 鶏もも肉 ナチュラルチーズ クリーム ひじき まくろ缶詰	黒砂糖パン じゃがいも 有塩バター 米ぬか油 薄力粉 オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり スイートコーン にんにく レモン果汁	620	14.8	33.7	2.0				
10	木	○	★豆わかめごはん ★鶏肉のレモン煮 ★切干大根のはりはり和え ★みぞれ汁	黄だいず わかめ 牛乳 鶏もも肉 ハム 削り節 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 上白糖 ごま ごま油	しょうが レモン果汁 切干しいたけ きゅうり こまつな だいこん にんじん ねぎ	686	17.7	32.8	2.8				
11	金	○	★ひじきごはん ★ぶりの照り焼き ★冬野菜のみそ汁 ★野菜のぼん酢和え	鶏むね肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 牛乳 ぶり 米みそ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 さといも ごま	にんじん しょうが だいこん はくさい ねぎ こまつな にんじん きゅうり もやし ゆず果汁	662	20.2	33.6	2.4				
14	月	○	★麦ご飯 ★魚のごまみそ焼き ★きんぴらごぼう ★なすのみそ汁	牛乳 さば 米みそ 削り節 木綿豆腐 油揚げ	精白米 おおむぎ 上白糖 ごま ごま油 こんにやく 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん なす たまねぎ	648	18.0	31.4	2.3				
15	火	○	★ハヤシライス ★コーンサラダ ★フルーツパンチ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天缶	精白米 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上新粉 上白糖 炭酸飲料(サイダー)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリンピース キャベツ きゅうり こまつな みかん缶 バイン缶 白桃缶 黄桃缶	742	10.8	22.4	2.1				
16	水	○	★回鍋肉丼 ★豆腐と卵のスープ	牛乳 豚もも肉 米みそ 八丁味噌 黄だいず 木綿豆腐 鶏卵、全卵	精白米 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 でん粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん 青ピーマン ねぎ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	618	17.1	30.0	2.2				
17	木	○	★ほうれん草とチキンのクリームパスタ ★わだつなぎサラダ	鶏もも肉 ナチュラルチーズ 牛乳 クリーム	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 有塩バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな スイートコーン	689	14.6	37.4	1.6				
18	金	○	世界の 料理 ~日本~ ★鶏そぼろめし ★ししゃものみりん焼き ★きりたんぼ汁 ★わかめとコーンのサラダ	鶏ひき肉 鶏もも肉 牛乳 ししゃも わかめ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 きりたんぼ	にんじん しょうが グリンピース ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり スイートコーン	627	16.0	25.8	2.5				
21	月	○	冬至 ★かぼちゃのカレーライス ★ひじきツナサラダ	牛乳 豚もも肉 ひじき まくろ缶詰	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり スイートコーン	683	13.7	27.9	2.0				
22	火	○	★ごはん ★肉じゃが ★小松菜とさつまいもの炒め物 ★果物(いちご)	牛乳 削り節 豚もも肉 さつまいも	精白米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも 上白糖 すりごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース にんじん こまつな いちご	598	14.6	21.1	1.7				
23	水	○	★チャーハン(卵なし) ★具だくさん味噌汁	焼き豚 牛乳 削り節 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 米ぬか油	しょうが ねぎ たけのこ にんじん グリンピース ピーマン しいたけ だいこん たまねぎ こまつな	500	16.7	25.4	2.0				
24	木	○	クリスマス (イヴ) メニュー ★ごはん ★ツナキャセロール ★野菜スープ	牛乳 まくろ缶詰 牛乳 ピザチーズ	精白米 リボンマカロニ(卵なし) 薄力粉 有塩バター 米ぬか油	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ こまつな	742	14.7	26.0	1.9				
25	金	○	★ミルクパン ★ブラウンスチュー ★グリーンサラダ ★チョコプリン ★クッキー	牛乳 国産牛肩肉 アガー 鶏卵、全卵	ミルクパン じゃがいも 米ぬか油 三温糖 薄力粉 上白糖 有塩バター	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ こまつな きゅうり	682	13.6	34.0	1.5				

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	641	16.2	29.6	2.2	360	106	2.6	321	0.39	0.54	34	5.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上