令和5年

12月こんだて表

練馬第三小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	コメッコハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 ざらめ 上新粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	627	12.4	29.1	1.8
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 もやしとわかめのサラダ ミニスイートポテト	まぐろ のり 牛乳 わかめ クリーム	スパゲティ 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつま芋 バター	練馬大根 レモン もやし きゅうり しめじ	598	15.0	32.7	2.8
5	火	天津飯 牛乳 白菜ばんさんすう 中華スープ	なると 卵 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 白菜 きゅうり もやし 干ししいたけ 生姜 キャベツ 小松菜	582	16.0	29.1	2.9
6	水	梅しそごはん 牛乳 魚の幽庵焼き 根菜汁	牛乳 あじ とり肉 油揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 里芋	カリカリ梅刻み レモン ごぼう にんじん 大根 小松菜	533	20.0	27.0	3.0
7	木	ごはん 牛乳 キムチチゲ チャプチェ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豚ひき肉	米 米油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 にんにく 干ししいたけ えのきたけ にんじん 白菜 キムチ ねぎ にら ピーマン たまねぎ	594	19.0	31.7	2.6
8	金	パエリア 牛乳 きゅうりとキャベツのサラダ つぶつぶとうもろこしのすうぷ	えび いか　牛乳	米 米油 バター 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン きゅうり キャベツ コーン	572	14.6	28.3	3.3
11	月	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ 華風大根　肉片湯(ローペンタン)	牛乳 豚ひき肉 豚肉	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 白ごま 米油	たまねぎ 生姜 干ししいたけ グリンピース 大根 にんじん 白菜 さやいんげん	554	16.7	32.7	2.3
12	火	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ 牛乳プリン	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ アガー	米 米油 砂糖 ごま油	干ししいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	574	15.5	26.0	2.0
13	水	カレーうどん 牛乳 かみかみチップス	豚肉 なると 牛乳	うどん 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋 油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 たけのこ 干ししいたけ れんこん ごぼう	571	14.6	31.5	2.1
14	木	魯肉飯(ルーローハン) 牛乳 米粉湯(ミーファンタン)	豚ひき肉 うずら卵 牛乳 豚肉 えび	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん 白菜	572	17.8	31.2	1.9
15	金	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き まっくろくろすけサラダ　味噌汁	牛乳 たら ひじき ハム 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり 大根 にんじん かぼちゃ	587	16.6	31.0	2.6
18	月	焼き肉丼 牛乳 はなまるスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 なると アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご にら 小松菜 キャベツ オレンジジュース	573	16.6	25.0	2.7
19	火	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き キャベツの浅漬け　味噌汁	牛乳 いわし わかめ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	618	16.4	27.8	2.9
20	水	チキンライス 牛乳 野菜の田舎風スープ	とり肉 牛乳 ウインナー　いんげん豆	米 米油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 大根 キャベツ さやいんげん	534	15.8	28.7	2.6
21	木	フレンチトースト 牛乳 ハニーサラダ ぴかぴかとまととじゃがいものすうぷ	牛乳 卵 とり肉 ベーコン レンズ豆	食パン バター 砂糖 米油 はちみつ じゃが芋 マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー たまねぎ パセリ粉	571	15.7	34.2	2.5
22	金	豚ごぼうごはん 牛乳 ゆず大根 かぼちゃすいとん	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 きゅうり ゆず かぼちゃ 生姜 たまねぎ	555	15.9	24.0	2.1
25	月	ミルクパン　ミルクコーヒー ラザニア 冬野菜のスープ	コーヒー牛乳 豚ひき肉 牛乳 チーズ とり肉	ミルクパン 米油 マカロニ 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 大根 れんこん ほうれん草	607	16.2	35.9	3.0

※　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17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	578	16.1	29.8	2.5	307	77	1.8	162	0.26	0.35	11	4.0
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	25	4.5以上

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

＊食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

＊サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

＊お米は、青森県産「まっしぐら」です。

＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

早ね 早おき 朝ごはん