

令和6年



12月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	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)						
2月	練馬スパゲティ 牛乳 グリーンサラダ スイートポテト	まぐろのり 牛乳 クリーム	スパゲティ 米油 砂糖 さつま芋 バター	練馬大根 レモン キャベツ きゅうり さやいんげん コーン	634	14.1	31.9	2.6						
3日 火	ごはん 牛乳 厚焼きたまご のり佃煮 貝だくさん味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ジャガ芋	干しいたけ にんじん たまねぎ	604	18.4	30.8	2.8						
4日 水	豚肉とキャベツの甘辛丼 牛乳 大豆3兄弟味噌汁 くだもの	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんにく キャベツ 大根 にんじん チンゲンサイ りんご	594	18.2	27.1	2.6						
5日 木	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き キャベツとコーンのソテー じゃがべー汁	牛乳 鮭 ベーコン 豆腐 みそ	米 バター 米油 ごんにやく ジャガ芋	にんじん キャベツ コーン ほろれん草 たまねぎ	589	19.0	30.3	2.6						
6日 金	ごはん 牛乳 ハンバーグ のり塩ポテト 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり 油揚げ みそ	米 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 バター ジャガ芋	たまねぎ もやし にんじん 小松菜 しめじ	608	17.6	32.9	2.6						
9日 月	チャーハン 牛乳 中華風甘酢和え 広東スープ	卵 焼き豚 なたと 牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	ねぎ にんじん グリンピース 白菜 きゅうり 生姜 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ	560	16.2	29.6	3.0						
10日 火	ナン 牛乳 バターチキンカレー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 クリーム	ナン 米油 ジャガ芋 バター 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ コーン 小松菜	687	14.3	48.9	2.9						
11日 水	わかめごはん 牛乳 さばの文化干し焼き 白菜の浅漬け めった汁	わかめご飯の素 牛乳 さば 豚肉 みそ	米 さつま芋 ごんにやく ジャガ芋	白菜 きゅうり にんじん 生姜 たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	616	17.1	36.1	3.0						
12日 木	豚キムチ丼 牛乳 青菜のムチム サムゲタン風スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ ほろれん草 キャベツ 生姜 大根 しめじ	582	17.3	28.6	2.6						
13日 金	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ きらきらゼリー	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ アガー	米 米油 砂糖 ごま油	干しいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	585	16.9	27.2	2.1						
16日 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツの爽やか和え 味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ピーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ レモン かぼちゃ	583	18.9	27.8	2.5						
17日 火	ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華和え 玉米湯 (ユイミータン)	牛乳 いか わかめ 鶏ひき肉 卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨 米油	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 白菜 にんじん たまねぎ コーン パセリ粉	662	17.0	29.0	2.6						
18日 水	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ベーコンポテト ジュリエンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉	米 米油 バター ジャガ芋	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく パセリ粉 キャベツ コーン	583	15.4	29.5	2.9						
19日 木	ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜の甘味噌和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 米油 ごんにやく 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	591	18.4	30.3	1.9						
20日 金	ほうとう風うどん 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら くだもの	とり肉 みそ 油揚げ 牛乳 豚肉	うどん 米油 ごんにやく ジャガ芋 砂糖	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ みかん	542	18.1	30.1	2.3						
23日 月	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き ひじきのサラダ さつま汁	牛乳 たら 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ (卵なし) 米油 砂糖 さつま芋	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん コーン もやし 大根 ねぎ 小松菜	628	17.5	30.5	2.5						
24日 火	ロールパン セレクトドリンク ラザニア 冬野菜のスープ	コーヒー牛乳 乳酸菌飲料 豚ひき肉 牛乳 チーズ とり肉	マーガリンパン 米油 マカロニ 砂糖 米粉	パインアップルジュース りんご果汁入り野菜ジュース にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 かぶ れんこん ほろれん草	642	15.5	39.3	3.1						
25日 水	ごはん 牛乳 鶏のからあげ 無限キャベツ 味噌汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんにく レモン にんじん ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ	623	15.2	36.3	2.5						

※ 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18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	606	16.9	32.2	2.6	321	86	2.1	195	0.30	0.37	14	5.4
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「まつくら」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。

