



12月のこんだて

平成29年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	たんぱく質 g
1	金		ごはん 鮭の西京焼き 磯香和え にはり玉汁	さけみそ 鶏肉 豆腐 たまご牛乳 のり (かつお節)	米 砂糖 でん粉	こまつな にんじん にはり ほうさい もやし ねぎ	567 29.5
4	月		☆練馬大根一斉給食 練馬スパゲティ ガーリックポテト もやしのごまサラダ	ツナ 牛乳 のり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油 ごま	にんじん だいこん もやし きゅうり	602 25.0
5	火		かじょうどうあん 家常豆腐丼 だいず 大豆もやしのナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく だいず もやし	613 25.7
6	水		かんこくふう 韓国風ちらし寿司 焼きのり トックスープ ラ・フランス	豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご牛乳 のり (鶏ガラ)	米 砂糖 トック ごま ごま油	にんじん こまつな たくあん だいこん ねぎ ラ・フランス	581 22.9
7	木		パプリカライスのホワイトソースかけ コールスローサラダ ミニトマト	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん ミニトマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	689 20.5
8	金		ごはん ひじき入りたまご焼き みずみずしい 冬野菜のきんぴら キャベツのみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにやく 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ	613 24.2
11	月		むぎ 麦ごはん じゃが芋のカレー煮 梅肉和え りんご	豚肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ かぶ きゅうり 梅干し りんご	612 19.3
12	火		☆5年生社会科見学 だいず 大豆入りひじきごはん 野菜のごま酢和え つみれ団子汁	大豆 鶏肉 油揚げ いわし たら みそ 豆腐 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ほうさい ねぎ しょうが	567 24.1
13	水		食パン 手作りみかんジャム たららの香草焼き 野菜とコーンのスープ	たら パーコン 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	食パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん パセリ みかん缶 みかんジュース 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	587 25.5
14	木		ごはん のりの佃煮 野菜の生姜醤油和え すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐 牛乳 のり	米 砂糖 しらたき 焼きふ 米油	こまつな にんじん しゅんぎく キャベツ しょうが ほうさい えのき 椎茸 ねぎ	622 25.4
15	金		ほうとう いかの磯力揚げ だいこん 大根ときゅうりの和え物 きんかん	豚肉 油揚げ みそ いか 牛乳 あおのり (かつお節)	さといも こんにやく 冷凍ほうとう 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな 干し椎茸 ねぎ だいこん きゅうり きんかん	607 28.6
18	月		な 菜めし 野菜のおかゆ和え 生揚げのそぼろ煮	かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油	菜めし こまつな にんじん さやいんげん キャベツ しょうが 干し椎茸 玉ねぎ	600 28.3
19	火		豚肉のみそ炒め丼 切り干し大根のサラダ	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 キャベツ きゅうり	589 23.8
20	水		たかな 高菜ごはん ししゃものカレー焼き 真だくさんみそ汁 りんご	油揚げ みそ 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 麦 小麦粉 こんにやく さつまいも ごま油 ごま	たかな漬 にんじん こまつな だいこん ねぎ りんご	594 21.7
21	木		セサミトースト もやしサラダ カリフラワーといんげん豆のクリーム煮	鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン ごま 米油 バター ごま油	にんじん こまつな 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー もやし きゅうり	619 23.4
22	金		☆冬至献立 かじょうどう ごはん 鯖のゆずみそ焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃ団子汁	さば みそ 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 さといも 白玉粉 ごま	にんじん かぼちゃ こまつな ゆず キャベツ きゅうり だいこん えのき	647 27.4
25	月		こめこ 米粉パン タンドリーチキン 温野菜サラダ マカロニ入りトマトスープ ミルクゼリー	鶏肉 パーコン 牛乳 ヨーグルト アガー (鶏ガラ)	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 米油	プロックリー にんじん トマトピューレ 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ みかん缶	673 30.9

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

冬休み明けは1月9日(火)より給食開始です。レンズ豆入りカレーライスとじゃこサラダを予定しています。
1月のこんだて表は、1月9日(火)に配布いたします。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	611	25.1	27.5	361	2.4	273	0.36	0.52	34	4.8	2.8
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満