



# 12月のこんだて

平成30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
3	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 ジャが芋 オリーブ油 米油 ごま	にんじん 大根 もやし きゅうり	602 25.0
4	火		五目ごはん とびうお団子汁 みかんゼリー	鶏肉 油揚げ とびうお 豆腐 牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たけのこ しめじ ねぎ えのき 白菜 みかん缶 みかんジュース	571 23.5
5	水		6年生社会科見学 家常豆腐丼 野菜のナムル	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 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく もやし	609 24.9
6	木		ごはん ひじき入りたまご焼き 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	602 24.0
7	金		ビーンズピラフ じゃが芋とベーコンのスープ りんご	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 ジャが芋 バター 米油	にんじん トマトジュース こまつな 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんご	615 19.2
10	月		菜めし 野菜のおかか和え 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	こまつな にんじん キャベツ しょうが 干し椎茸 玉ねぎ	604 28.2
11	火		ごはん 魚のマリアナソース キャベツの即席漬 かき玉汁	モウカサメ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 (かつお節)	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	トマトピューレ にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	627 24.4
12	水		大豆入りドライカレー 油揚げのサラダ	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油 ごま油	にんじん ピーマン トマトピューレ にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 干しぶどう もやし キャベツ きゅうり	621 24.9
13	木		鶏ごぼうごはん ししゃものりごま揚げ 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ たまご みそ 牛乳 ししゃも あおのり (かつお節)	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく さつま芋 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	640 25.1
14	金		セサミトースト 白菜のクリームスープ もやしサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン グラニュー糖 ジャが芋 小麦粉 砂糖 マーガリン ごま 米油 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	600 20.2
17	月		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 車ふ 米油	こまつな にんじん しゅんぎく キャベツ しょうが 白菜 えのき 椎茸 ねぎ	611 25.2
18	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
19	水		ミルクパン 鮭とじゃが芋の香り焼き 大豆入りトマトスープ	鮭 鶏肉 大豆 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	ミルクパン ジャが芋 砂糖 マヨネーズ 米油	にんじん トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ	622 27.8
20	木		麦ごはん ジャが芋のカレー煮 梅肉和え りんご	豚肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 ジャが芋 砂糖 でん粉 米油	にんじん 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	616 20.1
21	金		冬至献立 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	鯖 みそ 鶏肉 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 里芋 白玉粉 ごま	ゆかり にんじん かぼちゃ こまつな ゆず キャベツ きゅうり 大根 えのき	641 27.3
25	火		コーンピラフ かぶとキャベツのスープ煮 鶏肉のハーベキューソース焼き	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 ジャが芋 バター 米油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく しょうが セロリ キャベツ かぶ	638 25.4

※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8日(火)より給食開始です。パプリカライスホワイトソースかけ・コールスローサラダを予定しています。  
1月のこんだて表は、1月8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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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	613	15.9	28.2	358	90	2.4	274	0.38	0.51	33	4.7	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満