

令和3年



12月献立表



練馬東小学校

実施日 日 曜	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			13歳児 (kcal)	12歳児 (%)		
1	水	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ ちやしのごまサラダ みかん		卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油 じゃが芋 ごま			セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ もやし きゅうり みかん			609	17.2
2	木	ごはん 牛乳 たれかつ キャベツの昆布漬け わかめと大根のみそ汁		牛乳 豚肉 卵 昆布 わかめ みそ			米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖			キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜			633	17.2
3	金	菜めし 牛乳 野菜のおかか和え 生揚げのそぼろ煮 りんご		ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節 豚肉 生揚げ			米 麦 米油 砂糖 でん粉			キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 干しいたけ 玉ねぎ りんご			605	18.2
6	月	練馬スパゲティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん ☆練馬大根の日		まぐろ缶 のり 牛乳			オリーブ油 スパゲティ 砂糖 米油			練馬大根 キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 玉ねぎ みかん			575	16.9
7	火	ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き れんこん入りひじき煮 白菜のみそ汁		牛乳 たら ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ			米 米油 マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく 砂糖			にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜 小松菜			563	17.5
8	水	カレートースト 牛乳 カントリーサラダ きのこのクリームスープ いちご		豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉			食パン 米油 小麦粉 砂糖 バター			にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 きゅうり レモン コーン しめじ いちご			578	18.2
9	木	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き わかめサラダ なら玉汁		牛乳 鮭 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 卵			米 砂糖 ごま油 ごま でん粉			キャベツ きゅうり にんじん ねぎ なら			540	21.9
10	金	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 大豆入り大学芋 広東スープ		豚肉 みそ 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐			米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 みずあめ ごま じゃが芋 ごま油			にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし 白菜			659	15.7
13	月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 野菜の生姜醤油和え すきやき風煮		牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐			米 砂糖 米油 しらたき 焼きふ			キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 白菜 えのきたけ しいたけ 春菊 ねぎ			585	17.3
14	火	鶏ごぼうごはん 牛乳 ししゃものりごま揚げ 貝だくさんみそ汁 はれひめ ☆6年社会科見学		鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 青のり みそ			米 麦 米油 砂糖 小麦粉 ごま こんにゃく さつま芋			ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ はれひめ			634	15.8
15	水	ごはん 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが 野菜のしらす和え		牛乳 みそ 大豆 豚肉 しらす干し			米 米油 砂糖 じゃが芋 しらたき			にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜			581	16.8
16	木	食パン 牛乳 白菜のクリームスープ コールスローサラダ 手作りみかんジャム		牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム			食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 コーンスターチ			にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン みかん缶 みかんジュース			569	13.3
17	金	ごはん 牛乳 かじきのマリアナソース 野菜のごま酢和え かき玉汁		牛乳 かじき 鶏肉 豆腐 卵			米 小麦粉 でん粉 砂糖 米油 ごま			生姜 トマトピューレ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜			615	17.0
20	月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 冬野菜のきんぴら 大根と油揚げのみそ汁		牛乳 豚肉 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ			米 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま			にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ			578	16.4
21	火	米粉のレンズ豆入りカレーライス 牛乳 水菜のサラダ りんご		豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳			米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖			にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんごジュース キャベツ もやし 水菜 りんご			638	13.3
22	水	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃ団子汁 ☆冬至献立		牛乳 さば みそ 鶏肉			米 砂糖 ごま 里芋 白玉粉			ゆず キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ 小松菜			611	17.9
23	木	キムチチャーハン 牛乳 豆腐シューマイ チンゲンサイのスープ		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ			米 麦 米油 砂糖 ごま シューマイの皮 ごま油 でん粉 春雨			にんじん キムチ(7品不使用) ピーマン 生姜 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲンサイ			577	18.1
24	金	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 温野菜サラダ 米粉マカロニ入りトマトスープ みかんゼリー		牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 寒天			米粉パン じゃが芋 米油 砂糖 米粉マカロニ			玉ねぎ にんにく セロリー ブロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 みかん缶 みかんジュース			581	19.4

※ 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 (中学年)	596	17.1	31.2	2.8	355	93	2.3	231	0.30	0.45	19	6.0

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。

★ 冬休み明けは1月11日(火)より給食開始です。ごはん、牛乳、松風焼き、紅白なます、白玉雑煮を予定しています。
1月献立表は、1月8日(土)に配布いたします。