

# 12月の献立表



平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなってほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	木		カレーライス 福神漬け わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう パター あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし ふくじんづけ	663 20.2	きのこ類
2	金		木の葉丼 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ みそ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ	649 25.9	緑黄色野菜
3	土		学芸会					
5	月		振替休業日					
6	火		練馬スパゲティ きゃべつのサラダ	ぎゅうにゅう まぐろフレーク のり	スパゲッティ さとう オリーブあぶら ごま ごまあぶら あぶら	にんじん しめじ だいこん キャベツ もやし	582 24.0	乳製品
7	水		きびごはん 小魚のふりかけ 野菜のごまあえ 生揚げの吹き寄せ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ ちりめんじゃこ	こめ きび さとう こんにやく ごま あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	645 25.8	卵
8	木		手作りメロンパン きのことペンネのクリーム煮	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム チーズ	まるパン さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ バター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	620 21.2	豆類
9	金		麦ごはん まさご揚げ 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	636 25.9	果物
12	月		中華丼 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ちんげんさい もやし	616 23.6	豆類
13	火		麦ごはん いかのサラサ揚げ もやしのごま酢あえ 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか みそ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん もやし だいこん	615 25.2	きのこ類
14	水		きびごはん 家常豆腐 野菜の中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ きび さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	620 25.5	小魚
15	木		胚芽パン ポテトマザグラタン シェルマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム	はいがパン こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ パター あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ	621 25.9	卵
16	金		大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 即席漬け 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ とうふ みそ ひじき ししゃも	こめ むぎ さとう	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	603 26.9	きのこ類
19	月		えびピラフ チーズポテト ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	612 21.1	豆類
20	火		あぶたま丼 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	659 27.3	海藻類
21	水		麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ちくわ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ ゆず キャベツ もやし ごぼう	609 27.9	乳製品
22	木		セレクト給食(A) ジョア(プレーン) チョコチップパン クリスマスローストチキン ミネストローネ	ジョア とりにく ベーコン ひよこまめ	チョコチップパン さとう マカロニ	にんじん ダイストマト たまねぎ	629 26.4	きのこ類
			セレクト給食(B) ジョア(ストロベリー) バインパン クリスマスローストチキン ミネストローネ	ジョア とりにく ベーコン ひよこまめ	バインパン さとう マカロニ	にんじん ダイストマト たまねぎ	610 26.0	きのこ類
23	金		天皇誕生日					
12/26~1/9			冬休み					

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	624	24.9	20%	326	2.3	243	0.37	0.51	24	2.9	4.6
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0