

12月の献立表



平成29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	おきなつてほしい食品
				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	金	○	キーマーカレ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ セロリ ほしふどう ピーマン にんにく もやし きゃべつ	640 21.1	きのご類
4	月	○	練馬スバゲティ 味噌ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ缶 みそ のり	スバゲティ さとう オリーブ油 ごま油 油	にんじん しめじ だいこん キャベツ もやし	550 22.9	緑黄色野菜
5	火	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう きな粉 とりがら ぶたにく たまご	コッツベパン さとう かたくりこ はるさめ すりごま ごま油 あぶら	にんじん しょうがねぎ はくさい 干しいたけ オレンジジュース	574 22.6	乳製品
6	水	○	ピピンバ 豆腐スープ	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな チンゲンツアイ にんにく ぜんまい もやし ねぎ たけのこ	597 24.3	きのご類
7	木	○	開花弁 はたけ汁 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし なたと たまご みそ わかめ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん しめじ だいこん しょうがねぎ グリンピース りんご	593 24.4	乳製品
8	金	○	麦ごはん ハンバーグきのこソース 野菜スープ こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	こめ むぎ パン粉 さとう じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ えのきだけ たまねぎ しめじ とうもろこし	665 24.6	果物
11	月	○	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 でんふん ごま油 ごま あぶら	にんじん ほうれんそう きゃべつ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ	620 25.5	豆類
12	火	○	麦ごはん まさごあげ はくさいのおひたし 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご 糸かつお とりにく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう でんふん	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ ほしいたけ だいこん ごぼう ねぎ	645 25.9	果物
13	水	○	麦ごはん さばの味噌煮 こまつなのおかかいため 沢煮焼	ぎゅうにゅう さば みそ 八丁みそ 糸かつお かつおぶし とりにく こんぶ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ しょうが だいこん ほしいたけ こまつな もやし	656 30.2	豆類
14	木	○	中華丼 フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらの卵	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん さやえんどう にんにく たけのこ たまねぎ はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	617 21.1	きのご類
15	金	○	味噌ラーメン くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むし中華めん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ はくさい たまねぎ もやし みかん	629 22.4	小魚
18	月	○	ごはん 五豆 道産子汁 やしししゃも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ししゃも みそ わかめ こんぶ	こめ こんにやく さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな れんこん ごぼう 干しいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし	616 25.9	卵
19	火	○	ハムカツサンド ボイルキャベツ 日いんげんのスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご とりにく いんげんまめ	パン こむぎこ ほんこ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ トマト ピーマン	669 31.8	海藻類
20	水	○	ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おおか とりがら	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい しょうが にんにく きゃべつ セロリ チンゲンサイ ほうれんそう	602 23.5	乳製品
21	木	○	豚キムチ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう でんふん ごま あぶら	にら にんじん にんにく ねぎ たまねぎ はくさい セロリ しょうが	602 27.7	きのご類
22	金	○	むぎごはん 鮭のゆずみそ焼き 和風サラダ いもっこ汁	ぎゅうにゅう 鮭 みそ ぶたにく けずりぶし	こめ おおむぎ こんにやく さといも ごま あぶら	にんじん こまつな ゆず きゃべつ もやし ごぼう だいこん ねぎ	602 28.1	きのご類
25	月	○	ミルクパン クリスマスローストチキン ミネストローネ	とりにく とりがら コーヒーぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン とりがら	ミルクパン さとう はちみつ マカロニ あぶら	にんじん トマト しょうが セロリ たまねぎ とうもろこし	733 32.5	果物

※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(中学生)》

	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
	keal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	625	25.6	19%	330	2.3	241	0.47	0.53	29	2.9	4.7
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