

12月の献立表



令和2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	火	○	わかめじゃこごはん おでん 根菜チップス	ぎゅうにゅう たきこみわかめ しらす こんぶ ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん	ごめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも ごめあぶら	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	597 21.8	その他の野菜
2	水	○	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ パーコン	ごめ むぎ ごめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな	631 22.0	きのこ類
3	木	○	ハニートースト ポルシチ 果物(紅マドンナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ クリーム	ソフトフランスパン はちみつ マーガリン ごめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト ビューレ ペにマドンナ	638 21.0	海藻類
4	金	○	麦ごはん 魚のチリソース にらと卵のスープ 華風野菜	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ たまご	ごめ むぎ ごめあぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん にら だいこん きゅうり	609 27.1	糧実類
7	月	○	練馬スパゲティ ホットサラダ ★練馬大根一斉給食★	ぎゅうにゅう ツナ	スパゲッティ オリーブゆ さとう マカロニ さつまいも マヨネーズ (エッグフリー)	だいこん ブロッコリー にんじん コーン	607 22.8	海藻類
8	火	○	菜めし 里芋と大根のそぼろ煮 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ひじき ツナ みそ	ごめ むぎ ごまあぶら ごま ごめあぶら こんにやく さとう かたくりこ さといも	だいこん しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	615 21.0	豆類
9	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり	ごめ むぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな チンゲンサイ えのきたけ	595 24.0	いも類
10	木	○	海の幸ピラフ パーコンとキャベツのスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう えび ほたて パーコン ぶたにく クリーム	ごめ むぎ ごめあぶら さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ こまつな	613 21.1	果物類
11	金	○	麦ごはん にら入り卵焼き ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ごめ むぎ ごめあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが キムチ はくさい チンゲンサイ ねぎ	586 23.6	魚介類
14	月	○	麦ごはん チーズスタッカルピ わかめスープ	ぎゅうにゅう とり	ごめ むぎ さつまいも ごまあぶら さとう ごめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな	598 25.3	小魚類
15	火	○	みそラーメン うずら卵のしょうゆ煮 おかしなお菓子な目玉焼き	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら ごめあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ちやし チンゲンサイ おうとうかんづめ	619 23.9	いも類
16	水	○	厚揚げ入り回鍋肉丼 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ パーコン とり	ごめ むぎ ごめあぶら ごあぶら さとう かたくりこ	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン (あか・みどり) にんじん はくさい こまつな たけのこ	604 24.6	海藻類
17	木	○	麦ごはん イカメンチ せんべい汁 ★青森県の料理★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とり	ごめ むぎ パンこ こむぎこ ごめあぶら さといも なんぶせんべい	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう はくさい こまつな	641 24.7	豆・豆製品
18	金	○	キャロットライス 鯖のタンドリー風 ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう さば とり ヨーグルト	ごめ むぎ ごめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かぶ だいこん	629 25.6	きのこ類
21	月	○	麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん ★冬至の献立★	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	ごめ むぎ さとう しらたまご こむぎこ ごめあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ	615 27.9	糧実類
22	火	○	コメッコハヤシライス キャベツのスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とうにゅう かんてん	ごめ むぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが コーンにんじんセロリ マッシュルーム トマト ビューレキャベツ たまねぎ ナタデココ オレンジジュース	679 21.0	魚介類
23	水	○	三色丼 ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	ごめ むぎ ごめあぶら さとう じゃがいも	こまつな しょうが ごぼう にんじん しめじ はくさい ねぎ	635 27.9	その他の野菜
24	木	○	パインパン パイザンヌスープ 白身魚とほうれんそうのグラタン	ぎゅうにゅう たら チーズ とり	パインパン ごめあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう セロリー にんじん かぶ	603 26.9	豆・豆製品
25	金	○	クリスマスピラフ フライドチキン 星形マカロニスープ いちご	コーヒーマルク パーコン とり	ごめ むぎ バター ごめあぶら こむぎこ かたくりこ ごめマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン (あか・き) にんにく しょうが キャベツ いちご	615 24.5	海藻類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
* ご家庭で補ってほしい食品を掲載しています。参考にいただくと助かります。

《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	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	617	24.0 (15.6)	19.1(28.7)	317	2	87	246	0.38	0.49	29	2.6	4.2
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 15%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0