



12月の献立表

令和3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	水	○	麦ごはん さばの Tandori 風 白菜のごまあえ すずしろ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト ぶたにく	ごめ むぎ さとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん ごぼう だいこん こまつな	562 26.2	まめ 豆・豆製品
2	木	○	麦ごはん 豆腐チゲ ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ひじき ツナかん	ごめ むぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ キムチ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にら キャベツ コーン	556 23.4	いも類
3	金	○	レンズ豆入りドライカレーライス ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ ベーコン	ごめ むぎ ごめあぶら ごむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	574 21.4	こぎなない 小魚類
6	月	○	練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー スイートポテト ★練馬大根一斉給食★	ぎゅうにゅう ツナかん ベーコン クリーム	スパゲッティ オリーブゆ さとう さつまいも バター	ねりまだいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな	630 24.4	きのこ類
7	火	○	きびごはん 魚の黄金焼き 切り干し大根の煮物 ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう 赤み みそ あぶらあげ とり	ごめ きび マヨネーズ さとう ごめあぶら ちくわぶ	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	593 26.1	かいまつるい 海藻類
8	水	○	菜めし 里芋と大根のそぼろ煮 小松菜とベーコンの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ベーコン	ごめ むぎ ごまあぶら ごま ごめあぶら さといも さとう こんにやく かたくりこ	だいごんのは しょうが にんじん ほししいたけ だいごん たまねぎ グリンピース もやし こまつな	565 20.7	ぎょかいるい 魚介類
9	木	○	焼き鳥ごはん 石狩汁 きゃべつのはっさりあえ	ぎゅうにゅう とり にく たまご みそ さけ とうふ かつおぶし	ごめ むぎ ざらめ みずあめ ごめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう だいごん たまねぎ ねぎ キャベツ	556 26.6	りよごうしよく やさい 緑黄色野菜
10	金	○	麦ごはん 豆腐入りシュウマイ 五目スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぶたにく	ごめ むぎ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ ごめあぶら じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい たけのこ ねぎ こまつな	541 21.4	くだものるい 果物類
13	月	○	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 だいごん れんこん かぼちゃ	559 21.8	たの やさい その他の野菜
14	火	○	ハニートースト ボルシチ 果物(みかん)	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 トマトビュレ ブロッコリー みかん	611 21.7	ぎょかいるい 魚介類
15	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	566 24.2	じゆじつ 種実類
16	木	○	麦ごはん チーズタッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	ごめ むぎ さつまいも ごまあぶら トッポギ 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	581 26.6	こぎなない 小魚類
17	金	○	豚肉とごぼうのごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおのり とり	ごめ(うるち・もち) ごめあぶら さとう ごむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいごん しめじ こまつな	559 25.3	たの やさい その他の野菜
20	月	○	あしたばパン 白身魚のグラタン ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ とり にく ベーコン	あしたばパン ごめあぶら バター ごむぎこ 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	573 27.9	まめ 豆・豆製品
21	火	○	混ぜ込みピピンバ 卵入りトックスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ たまご	ごめ むぎ ごめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう はくさい にら	536 20.8	かいまつるい 海藻類
22	水	○	麦ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん ★冬至献立★	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 ごむぎこ 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	579 27.9	いも類
23	木	○	麦ごはん 家常豆腐 カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	ごめ むぎ ごめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく もやし だいごん たまねぎ	574 26.0	くだものるい 果物類
24	金	ミルク コーヒ	クリスマスピラフ フライドチキン 星形マカロニスープ 果物(みかん)	ミルクコーヒ ベーコン とり にく ぶたにく	ごめ むぎ ごめあぶら ごむぎこ かたくりこ ごめこマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン(あか・みどり) にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー みかん	632 26.4	まめ 豆・豆製品

* 献立は天候や食材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。

《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	マグネシウム	ビタミ				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	575	24.4 (17.0)	19.2(30.1)	331	2.2	86	248	0.38	0.48	28	2.5	5.0