



12月の献立表

令和5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	金	○	開校記念日					
4	月	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト 果物(ラフランス) ★練馬大根一斉給食★	ぎゅうにゅう ツナかん きざみのり ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル さとう こめあぶら じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ パセリ ラフランス	581 23.7	緑黄色野菜
5	火	○	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	こめ さとう すりごま 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 26.1	いも類
6	水	○	麦ごはん チーズスタッカルビ 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	こめ むぎ さつまいも ごまあぶ ら トッポギ さとう こめあぶら	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	魚介類
7	木	○	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	こめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	559 21.8	豆・豆製品
8	金	○	麦ごはん 魚のマリアナソース 五目スープ	ぎゅうにゅう マンダイ だいず ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら かたくり こ こめこ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが トマトピューレ コーン にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ こまつな	647 29.6	きのこ類
11	月	○	ガーリックフランス チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	579 25.2	いも類
12	火	○	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 とりにく	こめ(うるち・もち) こめあぶら さとう こむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん しめじ こまつな	560 23.3	その他の野菜
13	水	○	コメッコカレーライス 三色ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ こまつな ピーマン (あか・き)	594 19.2	魚介類
14	木	○	ごはん 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	こめ こめあぶら さといも こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリンピース もやし こまつな	567 20.6	くだもの果物類
15	金	○	麦ごはん 豆腐チゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ のり	こめ むぎ こめあぶら 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 いら キャベツ きゅうり	574 25.0	いも類
18	月	○	ごはん 鉄火みそ いかシューマイ 冬瓜汁	ぎゅうにゅう みそ だいず いか ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし とうがん トウモロコシ	598 26.3	緑黄色野菜
19	火	○	焼き鶏ごはん 石狩汁 野菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ さけ とうふ ちくわ	こめ むぎ ざらめ みずあめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	みずな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	575 27.7	海藻類
20	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 にらたまスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 はくさい いら みかん	593 25.2	いも類
21	木	ミルク コーヒ	あしたばパン マカロニのクリーム煮 切り干し大根のサラダ	ミルクコーヒ とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ツナかん みそ	あしたばパン こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ マカロニ ごまあぶら すりごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きりぼしだいこん もやし コーン	640 25.7	海藻類
22	金	○	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	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら	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	581 28.0	こぎかなるい 小魚類
25	月	○	クリスマスピラフ マーマレードチキン ABCマカロニスープ 豆乳ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ベーコン アガー とうにゅう とうにゅうホイップ	こめ むぎ こめあぶら マーマレード こめこマカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが ピーマン (あか・みどり) にんにく キャベツ ほうれんそう	635 27.6	魚介類

* 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。

《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	589	25.1 (17.0)	19.7(30.0)	330	2.2	90	251	0.39	0.48	30	2.5	5.9