

日 曜 日		牛 乳	12月献立表				令和元年度 練馬区立田柄第二小学校		おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群	
			行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (g)			
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる					
										緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
2月	○		練馬区一斉給食 練馬大根	練馬スパゲティ	じゃがいものミート焼き	ファイバーサラダ			まぐろかん	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん	だいこん たまねぎ レモン にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ ごめあぶら	659 15.4	豆類 種実類
3月	火	○		高菜ごはん	おでん	サクサクサラダ			ちくわ がんもどき さつまあげ つみれ はんぺん あぶらあげ		ぎゅうにゅう こんぶ	たかなづけ にんじん	にんにく だいこん もやし きゅうり	ごめ おおむぎ ごんにゃく ちくわぶ じゃがいも さとう	ごめあぶら しろごま	616 14.5	きのこ類 くだもの
4月	水	○		こぎつね寿司		野菜のおかか和え	豆乳いり味噌汁		とりひきにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	のり ぎゅうにゅう		にんじん こまつな	ほししいたけ かんぴょう はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも	しろごま	583 13.9	小魚類 くだもの
5月	木	○		中華丼		ふろふき大根	くだもの		ぶたにく えび みそ		ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ だいこん くだもの	ごめ さとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら	613 16.2	種実類 藻類
6月	金	○		麦ごはん	鮭のチャンチャン焼き	野菜の薬味和え	いものこ汁		さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ まいたけ もやし はくさい にんにく ねぎ しめじ ほししいたけ	ごめ おおむぎ さとう さといも	バター ごまあ ぶら	627 19.0	藻類 くだもの
9月	○			ターメリックライス	豆とごぼうのドライカレー	海藻サラダ	くだもの		ぶたひきにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ		にんじん トマトかん	セロリー にんにく しょうが ごぼう たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン くだもの	ごめ さとう	ごめあぶら しろごま	689 14.8	芋類 小魚類
10月	火	○	3年生 社会科見学 給食試食会	七分つきごはん	卵焼き	パリパリ和え	豚汁		たまご とりひきにく だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごめ さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	ごめあぶら あぶら しろごま ごまあぶら	689 15.8	きのこ類 小魚類
11月	水	○		麦ごはん	★チーズタッカルビ	酢の物	★わかめスープ		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ		にんじん にら かぶ (は)	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり かぶ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら しろごま	608 14.0	きのこ類 くだもの
12月	木	○		枝豆と昆布のまぜごはん		キャベツとじゃこの和え物	石狩汁		あぶらあげ べにざけ みそ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう しらすぼし		にんじん	えだまめ キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ごめ もちごめ さとう じゃがいも	ごめあぶら ごまあぶら	572 15.3	種実類 くだもの
13月	金	○		中華おこわ		三色ナムル	スーミータン		とりにく たまご	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ もやし コーン	ごめ もちごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら しろごま	581 13.9	豆類 藻類
16月	○			七分つきごはん	ししゃもの磯辺焼き	はりはり漬け	根菜の味噌汁		みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり きざみこんぶ		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう だいこん れんこん かぶ	ごめ さとう じゃがいも	ごめあぶら	604 16.8	種実類 きのこ類
17月	火	○		きなこ揚げパン	肉団子スープ	レモンサラダ			きなこ とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ コーン たまねぎ レモン しょうが ねぎ はくさい	ミルクパン さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごめあぶら	626 15.9	藻類 小魚類
18月	水	○		麦ごはん	千種焼き	じゃがいものきんぴら煮	味噌汁		たまご とりひきにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ		ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ もやし	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごめあぶら あぶら しろごま	696 15.3	小魚類 くだもの
19月	木	○	食育の日	★栃木県の郷土料理		春菊のごまあえ	けんちん汁		ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう		にら にんじん しゅんぎく	しょうが かんぴょう ほししいたけ もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごめ さとう さといも ごんにゃく	ごまあぶら しろすりごま	608 15.2	藻類 くだもの
20月	金	○	5年生 社会科見学	しらすごはん	豆腐チゲ	炒合菜	くだもの		ぶたにく とうふ	しらすぼし ぎゅうにゅう		にんじん にら	しょうが えのきたけ はくさい キムチ ねぎ にんにく もやし キャベツ くだもの	ごめ はるさめ	しろごま ごめあぶら ごまあぶら	630 12.9	藻類
23月	○		冬至献立	鶏肉とごぼうのごはん		ゆず大根	かぼちゃ団子汁		とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん ゆず しめじ ねぎ	ごめ もちごめ さとう しらすたまご こめこ かたくりこ	ごめあぶら	619 14.9	種実類 小魚類
24月	火	○		麦ごはん	エビチリ豆腐	春雨スープ			えび ぶたひきにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ きくらげ もやし	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごめあぶら ごまあぶら しろごま	607 16.8	藻類 くだもの
25月	水	○	終業式	七分つきごはん	フライドチキン	カラフルサラダ	ミルクゼリー いちごソース		とりにく	ぎゅうにゅう アガー		あかピーマン	しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ いちご レモン	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう コーンスターチ	あぶら ごめあぶら	611 14.5	豆類 種実類

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物(予定)

いちご・りんご・みかん

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	624	15.3	25.7	2.1	339	104	2.2	256	0.39	0.50	27	4.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上