

日	曜日	牛乳	12月献立表				令和2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				
								血やにくを作るたんばく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる		糖や力のもとになる				
1	火		開校50周年 お祝い献立	たい鯛めし	ちやわんむ茶碗蒸し	すまし汁		たいたまごとりになるとうふ	ぎゅうにゅう	みつばにんじん	しょうがほししいたけだいこんえのきたけ	こめ	ぎんなん	588	藻類	
														19.8	くだもの	
2	水			むぎ麦ごはん	ハヤシライス	フレンチサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅうヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎセロリーにんにくマッシュルームしめじキャベツきゅうりコーン	こめ おおむぎこむぎこざらめさとう	こめあぶら バター	627	芋類	
														13.3	種実類	
3	木			ちゅうかどん中華丼		スパイシーポテト		ぶたにく	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 たまねぎはくさいもやしほししいたけきくらげねぎ	こめ さとうかたくりこじゃがいも	こめあぶらこめあぶらあぶら	629	豆類	
														13.4	藻類	
4	金			わかめごはん	おでん	こまつな小松菜のいためもの		ちくわがんもどきうずらたまごさつまあげつみれあぶらあげ	わかめごはんのもとぎゅうにゅうこんがちりめんじゃこ	にんじんこまつな	だいこんもやしみかん	こめ こんにやくちくわぶじゃがいもさとう	こめあぶら	655	種実類	
														15.8	きのこ類	
7	月		練馬区 一斉給食 (練馬大根)	ねりま練馬スパゲッティ		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 トマトかんパセリ	だいこん たまねぎ レモン にんにくマッシュルーム 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	オリーブゆこめあぶら	674	豆類	
														15.3	藻類	
8	火			とりにく鶏肉とごぼうのまぜごはん		キャベツのゆかり和え	さつまいもの味噌汁	とりにく だいず あぶらあげとうふ げんえんみそ	きざみこんがぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	こめ もちごめ さとうさつまいも	こめあぶら	573	きのこ類	
														13.4	くだもの	
9	水			むぎ麦ごはん	まあほうどうふ麻婆豆腐	さんしやく三色ナムル		ぶたひきにく だいずとうふ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎほししいたけ ねぎ もやし	こめ おおむぎかたくりこ さとう	こめあぶらこめあぶらしろこま	609	藻類	
														15.3	小魚類	
10	木			しちび七分つきごはん	ししゃもの南蛮漬け	とんじろ豚汁		ぶたにく あぶらあげやきとうふ げんえんみそ	ぎゅうにゅうこもちししゃも	あかピーマン にんじん	ねぎ たまねぎ きピーマン ごぼうだいこん みかん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	687	種実類	
														16.5	きのこ類	
11	金			チキンライス	スパニッシュオムレツ	ミルクスープ		とりにく たまご ベーコンウインナー	ぎゅうにゅう チーズクリーム	にんじん トマトピューレほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン グリンピースにんにく セロリー しめじ はくさい	こめ じゃがいも こめこ	こめあぶらオリーブゆ	685	豆類	
				★世界の料理(韓国)										15.4	くだもの	
14	月			ごはん	★チーズタッカルビ	はくさい白菜のさっぱり漬け	★トックスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズきざみこんが のり	にんじん なら チンゲンサイ	にんにくしょうが キムチ たまねぎもやし キャベツ ねぎ はくさい しめじほししいたけ	こめ さとうかたくりこ トック	こめあぶらこめあぶら	668	種実類	
														14.9	小魚類	
15	火		かみかみ 献立	はつがげんまい発芽玄米ごはん	かれいの黄金焼き	くき茎わかめのきんぴら		りんご	かれい	ぎゅうにゅう チーズわかめ	にんじん	ごぼう りんご	こめ げんまいこんにやく さとう	マヨネーズ(エッグフリー)こめあぶら	590	豆類
														15.7	きのこ類	
16	水			きなこ揚げパン	にくだんご肉団子スープ	レモンサラダ		きなこ とりにく 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 ほししいたけ	ミルクパン さとうかたくりこ	あぶら こめあぶら	610	種実類	
														17.5	藻類	
17	木			じゃこごはん	ちくぜんに筑前煮	しゅんぎく春菊のごま和え		とりにく	しらすほしぎゅうにゅう	にんじん さやいんげんしゅんぎく	ごぼう れんこん ほししいたけ もやし	こめ さといも さとう	こめあぶらしろすりこま	611	豆類	
														14.7	くだもの	
18	金			ちゅうか中華おこわ		かふうだいにん華風大根	はくさい白菜スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ほししいたけえだまめ だいこん もやし はくさい	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら	560	芋類	
				★山梨県の郷土料理										13.2	小魚類	
21	月		食育の日 (19日)	★ほうとう (つけ麺風)				★信玄きなこ餅						632	種実類	
														14.3	きのこ類	
22	火			しちび七分つきごはん	はっほうさい八宝菜	スーミータン		ぶたにく いか えびたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイこまつな	しょうが にんにく たけのこほししいたけ きくらげ はくさい コーン	こめ さとう かたくりこ	こめあぶらこめあぶら	600	豆類	
														16.9	藻類	
23	水			むぎ麦ごはん	いかのさらさ揚げ	ほうれん草のおかか和え	とうじゅう豆乳いり味噌汁	いか とうふ あぶらあげげんえんみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこしょうしんこ じゃがいも	あぶら	634	種実類	
														16.7	くだもの	
24	木		1学期 給食終了	しちび七分つきごはん	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 レモン	こめ しょうしんこかたくりこ さとういちごジャム	あぶら こめあぶら	645	きのこ類	
														13.8	小魚類	

※ 『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してください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 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。

12月	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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	627	15.3	26.0	2.1	341	100	2.1	298	0.38	0.52	28	4.4
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