

日	曜日	牛乳	12月献立表				令和3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) たんぱく質 (%)	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ぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる		熱や力のもとになる								
2	木			ターメリックライス	エビクリームソース	キャロットドレッシングサラダ		えび とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	こめ じょうしんこ さとう	こめあぶら バター	556	藻類					
														14.6	くだもの					
3	金		かみかみ 献立	ひじきと大豆の豆ご飯	ししゃものみりん焼き	ちゃんこ風汁		だいず あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう こもやしやも	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ	こめ もちこめ さとう	こめあぶら	541	芋類					
														19.6	藻類					
6	月		練馬区 一斉献立	練馬スパゲッティ		サクサクサラダ		まぐろかん あぶらあげ	ぎゅうにゅう アガー	だいこん(は) にんじん	だいこん キャベツ もやし オレンジジュース ももかん	スパゲティ さとう かたくりこ	オリーブゆ ちめあぶら	587	きのこ類					
														16.9	芋類					
7	火			しらすご飯	厚揚げと春雨の炒め物	じゃがいものみそ汁		ぶたひきにく あつあげ みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	こめ はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら こまあぶら	569	きのこ類					
														16.5	くだもの					
8	水			混ぜ込みビビンバ		トマトの卵スープ		ぶたひきにく あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマトかん	にんにく しょうが もやし ぜんまい たまねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら しろうこま こまあぶら	563	きのこ類					
														15.7	芋類					
9	木			雑穀ごはん(七分)	とりつくね	さつま汁		とりひきにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん	こめ おおむぎ きび くるまい かたくりこ さとう さつまいも	こまあぶら	548	小魚類					
														14.9	くだもの					
10	金			麻婆豆腐丼		中華スープ		ぶたひきにく だいず とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし はくさい	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら こまあぶら	557	小魚類					
				★世界の料理(ギリシャ)										17.2	くだもの					
13	月		ギリシャの料理	トマトライス	ムサカ	ビーンズスープ		ぶたひきにく だいず ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ なす キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	オリーブゆ ちめあぶら	559	きのこ類					
														15.2	種実類					
14	火		かみかみ 献立	豚肉と高野豆腐のあんかけ丼	五目スープ	果物(りんご)		ぶたにく とうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし きくらげ りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	592	芋類					
														17.1	小魚類					
15	水			ポークカレー(米粉)		キャベツとコーンのサラダ		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ ざらめ	こめあぶら	633	きのこ類					
														12.1	くだもの					
16	木			まめわかごはん	豆腐とツナの揚げ餃子	すずしろ汁		だいず まぐろかん とうふ とりにく	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん しめじ	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	567	芋類					
				やまなしけん きょうどりょうり ★山梨県の郷土料理										14.5	くだもの					
17	金		食育の日	ほうとう			信玄餅風白玉団子	ぶたにく あぶらあげ げんえんみそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい ねぎ	ほうとう しらたまだんご さとう くらざとう	こめあぶら	565	小魚類					
														15.2	きのこ類					
20	月			きびご飯	いわしの蒲焼き	小松菜のおひたし	すまし汁	いわし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん	こめ きび かたくりこ じょうしんこ さとう	こめあぶら しろうこま	583	きのこ類					
														17.5	くだもの					
21	火			メープルレモントースト	豆乳のクリームシチュー	ほうれん草のソテー		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	レモン にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	しょくパン メーブルシロップ さとう じゃがいも こめこ	マーガリン ちめあぶら	507	藻類					
														14.8	種実類					
22	水		冬至	小豆ご飯	小松菜入り卵焼き	豚汁		あずき とりひきにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら	554	小魚類					
														16.2	芋類					
23	木		クリスマスメニュー	スパイシーピラフ	てりやきチキン	カラフルスープ		フルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ビーマン にら	たまねぎ コーン にんにくしょうが もやし たけのこほししいたけ ねぎ みかんかん バンアップルかん ももかん	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ みずあめ	こめあぶら	630	豆類				
														14.0	芋類					

※ 『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。

※ 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。



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	569	15.7	29.1	2.3	326	87	2.1	297	0.34	0.48	23	5.2

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。