

日	曜日	牛乳	12月献立表				令和4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)
			行事 食育	しゅじゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そ 添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (%)			
								血やにくを作る		骨や歯を作る		体の調子をとどめる			熱や力のもとになる		
								たんぱく質		ミネラル		緑黄色野菜			炭水化物		
2	金		開校記念日 お祝い献立	鯛めし	茶碗蒸し	三色和え	すまし汁	たいたまご どりにくになると どうか	ぎゅうにゅう	みつばこまつな にんじん	しょうが ほししいたけ もやし だいこん えのきたけ	こめ さとう	こめあぶら	530			
5	月		練馬区 一斉給食	練馬スバゲティ	カリカリポテのハニーサラダ		みかん	まぐろかん	のり ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ レモン キャベツ きゅうり コーン みかん	スバゲティ さとう じゃがいも ほうちみつ	オリーブ油 あぶら こめあぶら	577			
6	火		かみかみ 献立	ごはん	ししゃもの南蛮漬け	白菜のポン酢和え	味噌汁	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	あかピーマン ピーマン にんじん こまつな	きピーマン ねぎ たまねぎ ほくさい ゆず しめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	560			
7	水			★世界の料理(韓国) 七分つきごはん	チースタッカルビ	中華サラダ	トックスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いら チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり もやし しめじ きくらげ	こめ さとう かたくりこ はるさめ トック	ごまあぶら	635			
8	木			ごはん	鶏肉のうめだれがけ	ほうれん草のおかか和え	豆乳いり味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ もやし だいこん	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう じゃがいも	あぶら	619			
9	金		図書 コラボ	キャロットライス	えびクリームソースがけ	こまつさんのフレンチサラダ	マカロニスープ	えびとりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ さとう じゃがいも こめマカロニ	こめあぶら	620			
12	月			わかめごはん	おでん	パリパリ和え	お花みかん	ちくわ がんもどき さつまいも つみれ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう こんが	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ しょうが みかん	こめ こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう ぎょうざのかわ	あぶら こめあぶら しろごま	565			
13	火			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 ほくさい 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 あぶら	571			
14	水			ごはん	鮭のチャンチャン焼き	根菜のきんぴら	いものこ汁	さけ みそとりにく 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 しめじ れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう さといも	バター こめあぶら ごまあぶら	571			
15	木		図書 コラボ	パンどろぼうのきなこ揚げパン	チリコンカン	ほうれん草とハムのソテー		きなこ ハム ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ キドニービーンズ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマトかん パセリ	コーン にんにく セロリ たまねぎ	ミルクパン さとう	あぶら こめあぶら	605			
16	金			七分つきごはん おかかふりかけ	肉じゃが	春菊のごま和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん しゅんぎく	たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しろごま こめあぶら しろすりごま	566			
19	月		食育の日	新潟県の料理 新潟県産ごはんのたれかつ丼		さっぱり和え	のっぺい汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きざみこんが	にんじん さやえんどう	はくさい れんこん ほししいたけ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう こんにやく さといも	マヨネーズ(エッグ フリー) あぶら	673			
20	火		5年生 社会科見学	ピピンバ		トマトと卵のスープ	みかん	ぶたにく とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな トマト	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	585			
21	水		冬至	ごはん	めだいのゆずみそがけ	からし和え	冬至かぼちゃ団子汁	めだい みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かほちゃ	しょうが ゆず もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまこ こめこ かたくりこ	こめあぶら	583			
22	木		2学期 給食終了	ウインナーのケチャップライス	フライドチキン	もやしのカラフルスープ	豆乳ゼリー いちごソース	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ビーマン トマトピューレ いら	たまねぎ コーン しょうが にんにく もやし たけのこ ほししいたけ いちご レモン	こめ しょうしんこ かたくりこ さとう コーンずたーち	こめあぶら あぶら	652			

※ 『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。  
 ※ 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	594	17.2	29.0	2.1	325	98	2.3	258	0.33	0.39	16	6.1