

12月



こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	練馬大根スパゲティ カリカリポテトサラダ りんご 練馬区一斉給食 練馬大根の日	★まぐろ缶のり★牛乳	スパゲッティ米油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 ★揚げ油	にんにく 大根 大根(葉) にんじん もやし キャベツ ★りんご	633	16.2	31.3	2.3
3火	○	ごはん 白身魚のゆずみそ焼き もやしのごまあえ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳★メルルーサ みそわかめ	米 砂糖 片栗粉 ★白すりごま さつま芋	生姜 ゆず もやし 小松菜 たまねぎ にんじん	527	18.1	17.6	2.7
4水	○	キャロットライス マカロニと野菜のケチャップ炒め キャベツとコーンのシチュー 練馬区一斉給食 ねり丸キャベツの日	★牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	米 米油 マカロニ 米粉	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ コーン パセリ粉 チンゲンサイ	575	13.2	30.4	2.0
5木	○	高野豆腐の野菜あんかけ丼 白菜と小松菜のおかか炒め こづゆ	豚肉 高野豆腐 ★牛乳 油揚げ	米 米油 片栗粉 里芋 じゃが芋 しらたき 焼きふ	生姜 にんじん 干しいたけ 大根 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 小松菜	586	16.7	30.4	2.2
6金	○	ブルコギ丼 ワンタンスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉	米 米油 しらたき 砂糖 ウェーブワンタン ごま油	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 大根 白菜 コーン ねぎ	607	16.7	31.6	2.1
9月	○	マーボー豆腐丼 さっぱり大根 わかめスープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 はちみつ ごま油	生姜 にんじん たけのこ えのきだけ 干しいたけ にんにく ねぎ たら 大根 レモン	578	17.2	30.4	2.9
10火	○	ごはん かじきの和風チーズ焼き 大根と水菜の和風サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	★牛乳★かじき ★パルメザンチーズ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんにく キャベツ 大根 にんじん コーン 水菜 たまねぎ	548	21.1	25.9	2.3
11水	○	冬野菜カレー コーンサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 ★牛乳	米 米油 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン みかん	657	12.4	31.1	2.1
12木	○	きびごはん れんこんつくね 白菜の塩昆布炒め みそけんちん汁	★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 ひじき 塩昆布 豆腐 みそ	米 きび 片栗粉 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	れんこん たまねぎ ねぎ もやし 大根 干しいたけ 生姜 白菜 にんじん	546	17.0	30.0	2.3
13金	シ ョ ア	みそラーメン カレーポテト 展覧会	豚肉 みそ★ショア ウイナー	中華めん 砂糖 ★揚げ油 じゃが芋 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 パセリ粉	516	14.0	26.0	2.4
16月	○	小松菜とじゃこのごはん わかめ入りきのこ炒め 五色煮	★ちりめんじゃこ ★牛乳 わかめ 豚肉	米 ごま油 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	小松菜 しめじ にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ コーン 干しいたけ グリンピース	559	16.3	24.6	2.7
17火	○	こまつナトースト ひじきいり人参サラダ トマトシチュー 骨貯金献立	★まぐろ★チーズ ★牛乳 ひじき とりもも レンズ豆	★食パン 米油 砂糖 じゃが芋 米粉	小松菜 たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草 コーン にんにく ブロッコリー トマトピューレ トマトジュース	608	17.8	43.2	2.6
18水	○	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ とり肉と厚あげの塩炒め ごま豆乳汁	★牛乳 ひじき とりもも 厚揚げ 豚肉 みそ 豆乳	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま 油 ★白ごま(ねり)	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ もやし	610	18.2	35.3	2.2
19木	○	まぜこみビビンバ バンサンスー 豆乳ぶりん	豚ひき肉 ★牛乳 アガー 豆乳	米 米油 砂糖 ごま油 春雨 ブルーベリージャム	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 白菜 きゅうり	560	14.4	27.2	1.9
20金	○	ごはん さばのカレー焼き 小松菜のごまあえ かぼちゃのそぼろ煮 冬至献立	★牛乳★さば 豚ひき肉	米 砂糖 ★白すりごま 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 もやし にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ グリンピース	643	18.3	31.8	2.2
23月	○	きなこトースト ひじきいりコールスローサラダ ポトフ	きな粉★牛乳 ひじき レンズ豆 ベーコン 豚肉	★食パン★バター グラニュー糖 米油 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん 大根 にんにく たまねぎ パセリ粉	571	15.8	44.3	2.2
24火	○	ごはん チキンチキンごぼう キャベツと人参のマリネ 大根のみそ汁	★牛乳 とりもも 豆腐 みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油	生姜 ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	597	14.5	31.1	2.3
25水	○	コーンライス シュクメルリ イスパナヒサラダ りんご入りゼリー 世界の料理 ショーシア	★牛乳 とり肉 豆乳 レンズ豆 寒天	米 さつま芋 米粉 砂糖 米油	コーン にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし 赤パプリカ ほうれん草 ★りんごジュース★りんご缶	676	11.9	28.1	2.0

※給食回数18回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

12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	589	16.0	30.7	2.3	312	88	2.2	242	0.29	0.43	18	6.1