

12月のこんだて表



平成 29 年度

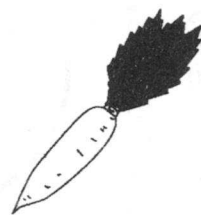
シンボルマーク

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品の種類			栄養価		家庭で補ってほしい食品	
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質		
1	金	○	チリビーンズライス ごぼうチップサラダ	豚ひき肉 ベーコン いんげんまめ ☆パルメザンチーズ ☆牛乳	精白米 大麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 ☆有塩バター	にんじん トマトジュース にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	エネルギー たんぱく質	586 19.0	Kcal g	海そう類
4	月	○	ねりますパゲッティ サモサ (練馬大根給食)	ツナ 豚ひき肉 きざみのり ☆牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ぎょうざの皮 オリーブ油 ひまわり油	にんじん ピーマン ぶなしめじ だいこん にんにく 玉葱	エネルギー たんぱく質	660 27.0	Kcal g	野菜類
5	火	○	ビビンバ 春雨スープ	豚ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 ☆牛乳	精白米 突きこんにやく 上白糖 はるさめ かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ☆白いりごま	にんじん ☆ほうれんそう しょうが にんにく ブラックマッパもやし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質	611 21.8	Kcal g	きのこ類
6	水	○	ご飯 さばの味噌煮 モヤシと若布の土佐酢あえ ゆきんこ汁	さば 米みそ(赤色辛みそ) 鶏胸肉 木綿豆腐 ☆牛乳 花ざいく	精白米 上白糖 かたくり粉 ☆白いりごま	こまつな にんじん しょうが ブラックマッパもやし なめこ えのきたけ ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質	684 30.4	Kcal g	果物類
7	木	○	黒砂糖パン ポテトグラタン レタススープ	鶏もも肉 ベーコン ☆牛乳 ☆牛乳 ☆生クリーム ☆プロセスチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 ひまわり油 ☆有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム 缶 セロリー しょうが レタス	エネルギー たんぱく質	640 24.3	Kcal g	魚介類
8	金	○	きびご飯 豆入りナムル 肉じゃが	大豆 豚もも肉 かつお節 ☆牛乳	精白米 きび じゃがいも 突きこんにやく 上白糖 ごま油 ☆ごま ひまわり油	にんじん ☆ほうれんそう さやいんげん ブラックマッパもやし しょうが 玉葱	エネルギー たんぱく質	621 22.2	Kcal g	いも類
11	月	○	ご飯 かつおのかりんとあげ 野菜のびりから和え	かつお 角切り 油揚げ 鶏もも肉 大豆 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) ☆	精白米 かたくり粉 上白糖 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん しょうが キャベツ ブラックマッパもやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	670 31.4	Kcal g	野菜類
12	火	○	コーン茶飯 シンプルおでん 野菜の生姜醤油あえ	さつま揚げ 生揚げ ☆うずら卵 ☆牛乳 角切りこんぶ	精白米 三角こんにやく 竹輪 ふ じゃがいも 上白糖	にんじん こまつな とうもろこし(冷凍) だいこん キャベツ しょうが	エネルギー たんぱく質	589 20.3	Kcal g	種実類
13	水	○	チキンカレーライス 糸寒天サラダ	鶏もも肉 ☆牛乳 寒天	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 ひまわり油 ☆有塩バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質	643 19.7	Kcal g	きのこ類
14	木	○	わかめご飯 ちくぜん煮 吉野汁	鶏もも肉 なんと 油揚げ ☆牛乳	精白米 こんにやく さといも 三温糖 ぐずでん粉	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ 缶 ごぼう れんこん グリンピース(冷凍) だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質	619 22.7	Kcal g	魚介類
15	金	○	鶏肉と根菜のまぜごはん のっぺい汁 白菜のゆず酢	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 ☆牛乳	精白米 もち米 上白糖 さといも こんにやく かたくり粉 ひまわり油	にんじん ごぼう 干し椎茸 えだまめ(冷凍) だいこん ねぎ はくさい きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質	553 19.8	Kcal g	豆類
18	月	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ かぶとウィンナーのスープ	鶏もも肉 ウィンナー ☆牛乳 ☆クリーム(植物性脂肪) ☆牛乳	精白米 薄力粉 ひまわり油 ☆有塩バター	にんじん かぶ 玉葱 マッシュルーム グリンピース(冷凍) かぶ エリンギ	エネルギー たんぱく質	606 17.1	Kcal g	海そう類
19	火	○	ご飯 松風焼 たたきごぼう 野菜椀	豚ひき肉 鶏ひき肉 ☆たまご 米みそ(赤色辛みそ) ☆牛乳	精白米 パン粉 上白糖 焼きふ ひまわり油 ☆ごま(乾) ☆白すりごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質	654 25.0	Kcal g	種実類
20	水	○	みそラーメン 手作りメンマ アンニンみかんゼリー	豚もも肉 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) ☆牛乳 ☆牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ひまわり油 ラード ごま油	にんじん なら にんにく しょうが ブラックマッパもやし ねぎ はくさい セロリー しなちく みかん缶	エネルギー たんぱく質	572 24.3	Kcal g	海そう類
21	木	○	ご飯 ハムカツ パリパリサラダ 根菜の白味噌汁	ボンレスハム ☆たまご 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ☆牛乳 カット若布 ひじき	精白米 薄力粉 生パン粉 乾パン粉 わんたんの皮 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) だいこん ごぼう れんこん 玉葱	エネルギー たんぱく質	695 21.1	Kcal g	豆類
22	金	○	スロッピージョー パンプキンポタージュ 果物 (冬至給食)	豚ひき肉 レンズまめ 大豆 ベーコン ☆牛乳 ☆牛乳 クリーム	コッペパン40g ひまわり油 ☆有塩バター	青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ にんにく 玉葱 クリームコーン 缶 くだもの	エネルギー たんぱく質	621 22.9	Kcal g	いも類
25	月	ジョア	パエリア ミネストローネ オレンジソースゼリー	ウィンナー むきえび いか ベーコン 鶏もも肉 寒天 ☆牛乳 生クリーム	精白米 じゃがいも シェルマ カロニ 上白糖 オリーブ油 ひまわり油 ☆有塩バター	赤ピーマン にんじん ダイストマト 缶 ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム 缶 グリンピース(冷凍) セロリー キャベツ みかん缶	エネルギー たんぱく質	649 25.5	Kcal g	果物類

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	618	23.2	27.8	322	2.0	4.5	235	0.37	0.49	23	2.9	2.5
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

先月のキャベツに続き、今月も地場野菜を使用した一斉給食が行われます。今回は練馬大根を使います。高松小学校では、練馬スパゲティをつくります。楽しみにしてくださいね。



* 食料量の購入の都合によりこんだてを変更する場合があります。

— 今月の目標 —

- きれいに手を洗おう
- 寒さにまけない食事をしよう

食事の前には、手を洗おう！

