

12月のこんだて表



平成 30 年

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質 脂質
3	月	(練馬区地場野菜一斉給食:ねりまだいこん) ねりますバゲッティー みそドレッシングサラダ	○	ツナ油漬 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きざみのり	スパゲッティ 三温糖 上白糖 オ リーブ油 ひまわり油 ごま油 白 いりごま	にんじん ぶなしめじ だいこ ん きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	617 Kcal 25.7 g 24 g
4	火	おやこどんぶり はくさいとわかめのあまず和え	○	鶏肉 板なしかまぼこたまご 牛乳 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 ひま わり油	にんじん 玉葱 グリンピー ス はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	614 Kcal 24.2 g 18.4 g
5	水	麦ごはん かんこくふう肉じゃが こまつなのナムル	○	豚かた肉 牛乳	米粒麦 精白米 じゃがいも 突 きこんにやく 上白糖 ひまわり 油 白いりごま ごま油	にんじん さやいんげん こまつ な 玉葱 ブラックマッパもやし にん にくしょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	602 Kcal 20.8 g 15.9 g
6	木	コーンチーズトースト ポトフ ポリポリビーンズ	○	ベーコン 豚肉 ウィンナー 大豆 きな粉(大豆) 牛乳 プロセス チーズ 脱脂粉乳	コッペパン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ひまわり油	にんじん とうもろこし 玉葱 にんにく キャベツ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	664 Kcal 29.2 g 28.3 g
7	金	麦ごはん 肉野菜みそいために チンゲンサイととうふのスープ	○	豚肉 板なしかまぼこ 米みそ (赤色辛みそ) 木綿豆腐 いか 牛乳	米粒麦 精白米 上白糖 かたく り粉 ひまわり油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン ツアイ しょうが 玉葱 たけのこ (水煮) ねぎ にんにく セロリー 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	631 Kcal 28.3 g 17.5 g
10	月	はいがまい入りごはん さかなのさいきょう焼き きょういものにももの <small>お母のさくまさんが 作った京いも使用</small>	○	シルバー(銀ヒラス) 米みそ(甘 みそ) 鶏肉 牛乳	精白米 はいが精米 こんにやく さといも(京いも) 上白糖 ひま わり油	にんじん 干し椎茸 たけのこ (水煮) グリンピース だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	635 Kcal 27.8 g 15.7 g
11	火	わふうカレーどん きりぼしだいこん入りサラダ オレンジゼリー	○	豚モモ肉 牛乳	精白米 米粒麦 上新粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが 玉 葱 切干しだいこん きゅうり プ ラックマッパもやし オレンジスト レイト ジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	645 Kcal 22.3 g 18 g
12	水	ミルクパン ポルシチ せん切り野菜のサラダ	○	ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 上白糖 ひ まわり油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャ ベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質	607 Kcal 23.4 g 22.2 g
13	木	こんぶごはん 肉入り卵焼き 冬の具だくさんみそ汁	○	豚肉 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤 色辛みそ) 牛乳 刻み昆布	精白米 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	638 Kcal 26.6 g 20.4 g
14	金	ごはん とり肉とポテトのケチャップに じゃこ入りサラダ	○	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 揚げ油 ひまわり油 ご ま油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ブラックマッパもやし	エネルギー たんぱく質 脂質	685 Kcal 22.2 g 21.9 g
17	月	麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き さつま汁	○	豚肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛 みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛 乳	米粒麦 精白米 上白糖 こん にく さつまいも ひまわり油	にんじん 玉葱 しょうが だい こん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	635 Kcal 27.3 g 17.8 g
18	火	ごはん しろみ魚のかわりソース もやしのおかかあえ キャベツ入りみそ汁	○	ホキ 米みそ(淡色辛みそ) 米み そ(赤色辛みそ) 牛乳 乾燥わか め	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃ がいも ひまわり油	にんじん 玉葱 ブラックマッパも やし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	625 Kcal 24 g 17.1 g
19	水	キムチチャーハン はくさいのスープ くだもの(みかん)	○	豚ひき肉 なたと ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 ★牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 ひ まわり油 白いりごま	にんじん はくさいキムチ ねぎ セロリー 干し椎茸 はくさい 温 州蜜柑	エネルギー たんぱく質 脂質	612 Kcal 21.1 g 18.6 g
20	木	くろざとうパン マカロニグラタン 野菜スープ <small>今年の冬至は 12月22日</small>	○	鶏肉 ポンレスハム 牛乳 調理 用牛乳 生クリーム プロセス チーズ	黒砂糖パン マカロニ 薄力粉 ひまわり油 有塩バター	にんじん こまつな にんにく 玉 葱 マッシュルーム セロリー キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質	633 Kcal 25.3 g 28.6 g
21	金	(冬至こんだて) <small>今年 の冬至は 12月22日</small> ごはん のりのつくだに カボチャ入り肉どうふ 野菜のゆずかあえ	○	木綿豆腐 豚肉 牛乳 ほしのり	精白米 三温糖 上白糖	チンゲンツアイ にんじん 西洋 かぼちゃ こまつな 玉葱 キャ ベツ ゆず(果汁)	エネルギー たんぱく質 脂質	622 Kcal 25 g 14.3 g
25	火	(終業式こんだて) ターメリックライスのホワイトソースかけ ママメカラフルサラダ <small>緑・赤・黄の カラフルな サラダです!</small>	○ ミルク ピー	鶏肉 大豆 ミルクコーヒー 調理 用牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 上白糖 有塩バ ター ひまわり油 ごま油	にんじん 赤ピーマン マッシュ ルーム グリンピース キャベツ とうもろこし えだまめ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	618 Kcal 17 g 19.8 g

冬 休 み

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩
	kcal	g	%	mg	mg	g	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	mg	g
12月平均	630	24.4	28	321	1.9	3.9	242	0.47	0.53	29	3.0	2.4
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

~きれいにてをあらおう~

わたしたちは毎日いろいろなものを手で触っています。
髪の毛やドア・手すり・机や筆記具などに触れ、その手で顔を触ったり食べ物を食べたりすることで、
菌やウイルスなどが口から体内に入り込みます。病気を食中毒を防ぎ、元気に過ごすためにも、石けんを
使った正しい手洗いをしましょう!!



— こんげつのもくひょう —

- きれいに手を洗おう
- 寒さに負けない食事をしよう

