

12がつ こんだてひょう									主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
練馬区立光が丘四季の香小学校									赤の食品（おもに体の組織をつくる）		緑の食品（おもに体の調子を整える）		黄色の食品（おもにエネルギーとなる）		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
2	火		○	すきやきどん		ごまみそしる		くだもの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ はれひめ	米 麦 こんにやく 砂糖 ちくわぶ 片栗粉 里芋 さつまいも	ごま 米油	612	15.1
3	水		○	マーボーやきそば		ポテトはるまき			豚肉 みそ 豆腐 大豆 ★ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	658	18.2
4	木		○	だいずひじきごはん	ししゃものこうみやき			いしかりじる	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 ★鮭	牛乳 ひじき ★ししゃも	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ ごぼう 大根 きゃべつ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	米油 ごま	560	19.9
5	金		○	むぎごはん	さかなの ステーキソース	くきわかめの きんぴら		みそしる	★ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく	米油 ごま油	523	19.5
8	月	ねりまだいこん いっせいきゅうしょく	○	ねりまパゲティ		ねりまサラダ		パイナップル ケーキ	★ツナ★糸削り 卵	牛乳 きざみのり	にんじん 大根葉	練馬大根 大根 きゃべつ パイン缶 レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター 米油	685	14.9
9	火		○	じゃこごはん	ぎせいとうふ	ポンずあえ		みそしる	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 ★じゃこ 青のり きざみのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ もやし レモン	米 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	581	18.9
10	水		○	ごまごはん	さけの ちゃんちゃんやき			のっぺいじる	★鮭 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ えのき もやし 大根 ねぎ みかん	米 砂糖 さといも 片栗粉 こんにやく	米油 バター ごま	570	18.5
11	木		○	こぎつねごはん		れんこんチップ サラダ		とうふだんごじる	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	ホールコーン グリンピース れんこん もやし きゃべつ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 はちみつ じゃがいも	米油 ごま ごま油	617	13.1
12	金		○	むぎごはん	わふうきのこ ハンバーグ	きゃべつとコーンの ソテー		ようふう たまごスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ えのき きゃべつ ホールコーン 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	613	16.8
15	月		○	いわしのかばやきどん		きゃべつの そくせきづけ		ごじる	★いわし 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ 大根ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま	623	18.7
16	火		○	ピザトースト	しおぶたの カレーポトフ	カントリーサラダ			ベーコン ハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり 大根 レモン	食パン じゃがいも 砂糖	米油	556	18.1
17	水	ねりまくさん だいこんはいふび	○	チンジャオロースどん		きゅうりとだいこんの ナムル		かきたまじる	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	590	18.6
18	木	4ねんせい こうがいがくしゅう	○	だいずいり ちゃめし	おでん	ごまあえ		くだもの	★さつまあげ★ちくわ ★つみれ 生揚げ ★揚げボール 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 もやし ★りんご	米 こんにやく 里芋 ちくわぶ 砂糖	ごま	550	16.4
19	金	あおもりけんの きょうどりょうり	○	ゆうやけごはん	いかしゅうまい			せんべいじる	豚肉 いか 鶏肉 油揚げ	牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	米 南部せんべい 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	583	19.1
22	月	とうじこんだて	○	むぎごはん	さばのごまだれやき	ゆずだいこん		かぼちゃすいとん	★さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃペースト	大根 ゆず 白菜 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま	600	18.1
23	火	6ねんせい しゃかいかけんがく	○	はいがパンの ガーリックトースト	カウボーイシチュー	はなやさいのサラダ			豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ トマト缶	にんにく 玉ねぎ カリフラワー	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター マーガリン	608	14.7
24	水		○	スパイシーピラフ	てりやきチキン	イタリアンスープ		フルーツゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん 小松菜	玉ねぎ ホールコーン にんにく しょうが パイン缶 みかん缶 桃缶	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	米油 バター	639	15.6
25	水	しゅうぎょうしき	○	ターメリックライス	ポークストロガノフ	かいそうじゃこサラダ		くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム わかめ ★じゃこ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし マッシュルーム きゅうり ★りんご	米 麦 小麦粉	米油 バター ごま ごま油	623	12.7

※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。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準（一人一回あたり・中学年）

12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μ gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	600	17.0	29.9	344	2.2	256	0.37	0.52	31	6.1	2.6

