

12がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき							
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								血や肉を作る タンパク質	菌や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜												
1	火	6ねんせい おんがくかんしょうかい	○	ごはん	すきやきふうじ	みそドレサラダ		豚肉・豆腐・味噌	牛乳	米・こんにやく・上白糖	油・ごま油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・大根	669	23.8
2	水		○	にしよくサンドパン	ポルシチ		くだもの	豚肉	牛乳・生クリーム	食パン・杯芽食パン じゃが芋・いちごジャム	マーガリン・油	人参	にんにく・玉葱・キャベツ グリーンピース・果物	630	25.1
3	木		○	ごはん	ブルコギ		ワンタンスープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・はちみつ・上白糖 でんぷん・ワンタンの皮	油・ごま油・白すりごま	人参・ピーマン・にら	にんにく・生姜・玉葱・黄ピーマン もやし・ねぎ・白菜	651	20.9
4	金	4ねんせい しゃかいかけんがく ししよくかい	○	ごはん	ムロアジのハンバーグ	おひたし	みそしる	むろあじ・たまご・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・わかめ	米・パン粉・上白糖 でんぷん		人参・さやいんげん 小松菜	にんにく・生姜・大根・キャベツ もやし・玉葱	635	32.3
7	月	ねりま だいこんのひ		ねりまスパゲティ		マッシュポテト	ビーンズサラダ	ツナ・大豆・ハム	牛乳・のり	スパゲティ麺・上白糖 じゃが芋	オリーブ油・油 マーガリン	人参・ブロッコリー	練馬大根・玉葱・きゅうり	666	28.7
8	火		○	まめわかごはん	とうふのまさごあげ	やさいのすみそあえ	すましじる	豆腐・豚肉・たまご 鶏肉・味噌	牛乳・わかめ・昆布 ちりめんじゃこ	米・でんぷん・上白糖	油	人参・小松菜	玉葱・竹の子・グリーンピース もやし・ねぎ・キャベツ	670	26.1
9	水		○	しやしきやしきそぼろどん			さつまじる	豚肉・大豆・さつま揚げ 味噌・豆腐	牛乳	米・麦・上白糖 でんぷん・こんにやく	油	人参	玉葱・切り干し大根・ごぼう・大根 ねぎ	668	27.6
10	木	なかよしほん きゅうしよく	○	カレーピラフ		レンズまめのスープ	グレープゼリー	ベーコン・豚肉・鶏肉 レンズ豆・粉ゼラチン	牛乳・粉寒天	米・じゃが芋・上白糖	油	人参・小松菜	玉葱・コーン・マッシュルーム グリーンピース・ぶどうジュース	625	24
11	金		○	ごはん	ししよもの いそべあげ	きりぼしだいこんの ふくめに	とうふとこまつなの すましじる	油揚げ・豆腐	牛乳・ししよ・あおのり	米・小麦粉・上白糖	油	人参・小松菜	切り干し大根・竹の子・干し椎茸 ねぎ・玉葱・もやし	647	28.2
14	月		○	ケチャップライス	スペインふう オムレツ	バジルドレサラダ		鶏肉・たまご	牛乳	米・じゃが芋・上白糖	油・バター	トマトジュース・人参 パセリ・バジル	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース もやし・キャベツ・きゅうり	613	19.6
15	火		○	ごはん	マーボーだいこん	パンパンジーサラダ	くだもの	豚肉・味噌・鶏肉	牛乳	米・上白糖・でんぷん	油・ごま油・ごま	人参・にら	生姜・干し椎茸・玉葱・にんにく ねぎ・大根・きゅうり・もやし・果物	610	20.5
16	水		○	だいずいりちやめし	おでん	にたまご	うめのりあえ	大豆・さつま揚げ・竹輪 はんぺん・がんも うずら卵	牛乳・昆布・のり	米・こんにやく・上白糖 じゃが芋・ちくわ麩	ごま油	人参・小松菜	大根・キャベツ・ねり梅	604	27.8
17	木	3ねんせい しゃかいかけんがく	○	まるパン	さけの ラビコットソースやき	カラフルサラダ	さつまいもの ポターージュ	鮭	牛乳・生クリーム	丸パン・上白糖・薩摩芋	バター・油	トマト・赤ピーマン	玉葱・ピクルス・セロリ・きゅうり キャベツ・コーン・もやし	655	29.1
18	金	おたんじょうび きゅうしよく	○	ちゅうかどん		にたまご	サンラータン (おたんじょうびデザート)	豚肉・いか・うずら卵 鶏肉・豆腐・たまご	牛乳	米・麦・でんぷん 上白糖	ごま油	人参・青梗菜	にんにく・竹の子・干し椎茸・玉葱 白菜・生姜	625	27.8
21	月		○	ごはん	じゃがいもの きんぴらに		とんじる	豚肉・味噌・豆腐	牛乳	米・こんにやく・上白糖 じゃが芋	油・白ごま	人参・小松菜	生姜・ごぼう・大根・玉葱・ねぎ	654	20.7
22	火	とうじこんだて	○	ひじきごはん	さけのこうみやき	ゆずだいこん	かぼちゃようかん	鶏肉・油揚げ・鮭	牛乳・ひじき・アガー	米・こんにやく・上白糖	油	人参・小松菜 かぼちゃ	生姜・ねぎ・大根・ゆず	615	28.8
24	木		○	ごはん	さかなのみぞれに	ごまあえ	ぐだくさんみそしる	魚・油揚げ・味噌	牛乳	米・でんぷん・上白糖	白すりごま	小松菜・人参	大根・キャベツ・玉葱	614	24.6
25	金	クリスマス こんだて	○	ロールパン	スパイシー and タンドリーチキン	ポイルブロッコリー	やさいスープ	鶏肉・ゼラチン	牛乳・ヨーグルト 生クリーム	バターロールパン でんぷん・じゃが芋 上白糖	油	ブロッコリー・人参 小松菜	にんにく・生姜・玉葱・セロリ・コーン キャベツ	745	36.8
25	金	クリスマス こんだて	○	ロールパン	スパイシー and タンドリーチキン	ポイルブロッコリー	やさいスープ	鶏肉・ゼラチン	牛乳・ヨーグルト 粉寒天	バターロールパン でんぷん・じゃが芋 上白糖	油	ブロッコリー・人参 小松菜	にんにく・生姜・玉葱・セロリ・コーン キャベツ・りんごジュース・りんご缶	714	34.2

※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。
 ※果物はりんご、みかん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)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均	640	26.1	20.4	345	2.5	268	0.43	0.55	35	2.6	4.6
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

免疫力を上げる
代謝を高める
血液の流れをよくする

かぼちゃ 人参 とうもろこし さといも ねぎ
小松菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 わなぎ イワシ

体の中から温かくしましょう。



ノロウイルス
に注意!

