

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	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						エネルギー (Kcal)						
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品			タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	体の調子を整える	
								血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる	緑黄色野菜	淡色野菜								
1	木		○	ごはん	じゃがいもの きんぴらに		ごじる	豚肉・大豆・豆乳・みそ	牛乳	米・こんにやく・砂糖	油・白ごま	人参・小松菜	生薑・ごぼう・枝豆・玉葱・大根	ねぎ	643					
2	金	4年生 しゃかいかけんがく	○	じゃこわかごはん	あつあげと やさいのもの	うめのりあえ	くだもの	豚肉・生揚げ	牛乳・わかめ・もみのり ちりめんじゃこ	米・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	ごぼう・玉葱・大根・枝豆・キャベツ	練り梅・果物	635					
5	月	おたんじょうび きゅうしよく ねりまだいこんのひ	○	ねりますパゲティ		ジャーマンポテト		ツナ・ベーコン	牛乳・のり	スバゲティ麺・じゃが芋 砂糖	オリーブ油・油	パセリ	練馬大根・玉葱・レモン汁		628					
6	火		○	ごはん	にくどうふ	みそドレサラダ		豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・こんにやく・砂糖 車麩	油・ごま油	人参・小松菜	玉葱・枝豆・キャベツ・大根		644					
7	水		○	ゆかりごはん	はるまき	もやしのナムル	わかめスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・春雨・でんぶ 春巻きの皮・小麦粉 砂糖	ごま油・油・白ごま	ゆかり・人参	にんにく・干し椎茸・キャベツ 生薑・竹の子・ねぎ・もやし	622						
8	木	なかよしはん 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	豚肉・鶏肉・レンズ豆 粉ゼラチン	牛乳・粉寒天	米・砂糖・じゃが芋	油	人参・小松菜	玉葱・コーン・マッシュルーム グリンピース・ぶどうジュース	600						
9	金		○	ごはん	さばのおろしやき	はくさいのごまあえ	みそしる	鯖・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	白すりごま	小松菜・人参	大根・白菜・玉葱	629						
12	月		○	まるパン	ツナのチーズローフ	フレンチサラダ	さつまいもの ポターージュ	ツナ・たまご	牛乳・ピザチーズ 生クリーム	丸パン・パン粉・薩摩芋 砂糖	油・バター	人参	玉葱・セロリ・もやし・キャベツ きゅうり	686						
13	火	3年生 しゃかいかけんがく かんこりゅうりこんだて	○	ごはん	チャブチェ	トックスープ		豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	米・春雨・トック	ごま油	赤ピーマン・にら 人参・青梗菜	干し椎茸・れんこん・りんご・玉葱 にんにく・白菜・キャベツ	636						
14	水		○	コーンマヨネーズ トースト	ボルシチ		くだもの	ハム・豚肉	牛乳・ピザチーズ 生クリーム	食パン・じゃが芋	マヨネーズ・油	パセリ・人参	コーン・にんにく・玉葱・キャベツ グリンピース・果物	644						
15	木		○	ごはん	ししゃもの いそべあげ	きりぼしだいこんの ふくめに	ぐたくさんみそしる	油揚げ・豆腐・みそ	牛乳・ししゃも・わかめ あおのり	米・小麦粉・砂糖	油	人参・小松菜	切り干し大根・竹の子・干し椎茸 キャベツ・大根・玉葱・もやし	697						
16	金		○	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・みそ・鶏肉	牛乳	米・でんぶ・砂糖	油・ごま油・ごま	人参・にら	干し椎茸・玉葱・にんにく・ねぎ 大根・生薑・きゅうり・もやし・果物	610						
19	月		○	ケチャップライス	ポテトグラタン	カントリーサラダ	はくさいのスープ	鶏肉・豚肉	牛乳・生クリーム ピザチーズ	米・じゃが芋・小麦粉 砂糖	油	トマトジュース・人参 パセリ	玉葱・マッシュルーム・グリンピース キャベツ・大根・コーン・白菜 レモン汁	679						
20	火		○	ごはん	わふうきのこ ハンバーグ		やさいみそしる	鶏肉・豆腐・みそ たまご	牛乳	米・パン粉・砂糖 でんぶ	油	人参・小松菜	生薑・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ えのき・大根・キャベツ	618						
21	水	とうじこんだて	○	ごもくごはん	さけのこうみやき	ゆずだいこん		豚肉・油揚げ・鮭	牛乳・アガー	米・砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・干し椎茸・竹の子・枝豆 生薑・ねぎ・大根・ゆず	647						
22	木	セレクトデザート	○	バターロール	タンドリーチキン	カラフルサラダ	やさいスープ	鶏肉・豚肉・粉ゼラチン	牛乳・ヨーグルト 粉寒天	バターロール・砂糖 じゃが芋	油	赤ピーマン・人参 小松菜	玉葱・にんにく・セロリ・きゅうり キャベツ・コーン・もやし・りんご りんごジュース	664						
			○					鶏肉・豚肉・粉ゼラチン	牛乳・ヨーグルト 生クリーム	バターロール・砂糖 じゃが芋	油	赤ピーマン・人参 小松菜	玉葱・にんにく・セロリ・きゅうり キャベツ・コーン・もやし	777						

※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。
 ※果物は柿・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	25.7	20.5	362	2.3	246	0.42	0.55	35	2.6	4.7
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

