

# 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)
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる 炭水化物	脂質	体の調子を整える		
鶏肉・豚肉・ハム	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋・砂糖	油・白ごま・ごま油	緑黄色野菜	淡色野菜	(g)								
1	金		○	ガーリックライス	ボルシチ	ハムサラダ		鶏肉・豚肉・ハム	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋・砂糖	油・白ごま・ごま油	人参	にんにく・玉葱・キャベツ	632
4	月	ねりまだいこんの日 BOOKきゅうしよく ていがくねん	○	ねりますパゲティ		カントリーサラダ	スイートポテト	ツナ・たまご	牛乳・のり・生クリーム	スバゲティ類・砂糖 薩摩芋	オリーブ油・油・バター	人参	もやし・きゅうり・グリーンピース	899
5	火	6年生 おながかんしょう きょうしつ	○	ごはん	やさいのうまに	みそだしサラダ	くだもの	鶏肉・味噌	牛乳	米・こんにやく・じゃが芋 砂糖	油・ごま油	人参・青梗菜 小松菜	ごぼう・キャベツ・玉葱・干し椎茸 大根・果物	608
6	水		○	ごはん	さかなの ごまみそやき	ひじきいりサラダ	えのきのすましじる	魚・味噌・豆腐	牛乳・ひじき・昆布 わかめ	米・砂糖	白ごま・油・ごま油	ピーマン・人参	玉葱・コーン・マッシュルーム・大根 きゅうり・えのき・コーン	632
7	木	なかよしはん きゅうしよく	○	シャキシャキそばうどん		ぐだくさんみそしる	グレーゼリー	豚肉・大豆・油揚げ 味噌・ゼラチン	牛乳・寒天	米・麦・砂糖・でんぶん	油	人参・小松菜	玉葱・切り干し大根・キャベツ・大根 ぶどうジュース	631
8	金	せかいのりより ～フィンランド～	○	はいがパン	マカロニラーティッコ	ロソツリ	ロヒケイト	豚肉・たまご・鮭	牛乳・チーズ	胚芽パン・マカロニ じゃが芋	油・オリーブ油	人参・赤ピーマン	玉葱・にんにく・ねぎ・ピクルス りんご・レモン汁	23.7
11	月	BOOKきゅうしよく こうがくねん	○	ごはん	すきやきふうに	うめのりあえ		豚肉・豆腐	牛乳・のり	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参・青梗菜 小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・練り梅	659
12	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・砂糖・でんぶん	油・ごま油・練りごま	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	601
13	水		○	チリドック		とうにゅうと ぎゅうにゅうの ポテトスープ		ウィンナー・ベーコン 豆乳	牛乳・生クリーム	パン・砂糖・でんぶん じゃが芋	油・バター	人参・パセリ	にんにく・生姜・玉葱・コーン	655
14	木	3ねんせい しゃかいかけんがく	○	ごはん	たらのみぞれに	ごまあえ	やさいみそしる	たら・味噌	牛乳	米・でんぶん・砂糖	白すりごま	小松菜・人参	大根・キャベツ・玉葱	611
15	金		○	ケチャップライス	スペインふう オムレツ	バジドレサラダ		鶏肉・たまご	牛乳	米・じゃが芋・砂糖	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	611
18	月	先生のふるさとの味 むなかた先生 ふくしまけん	○	うどん	ししゃもの いそべあげ		けんちんじる	鶏肉・油揚げ・豆腐 味噌	牛乳・昆布・ししゃも あおのり	冷凍うどん・こんにやく じゃが芋・小麦粉	油	人参	ごぼう・大根・玉葱・ねぎ・果物	621
19	火		○	ごはん	チンジャオロース		サンラータン	豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳	米・砂糖・でんぶん	油	ピーマン・人参 青梗菜	生姜・にんにく・玉葱・竹の子 干し椎茸	603
20	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	カレーライス		カラフルサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 じゃが芋	油・バター	人参・ダイズマト 赤ピーマン	生姜・にんにく・玉葱・チャツネ きゅうり・キャベツ・コーン・もやし	673
21	木	4ねんせい しゃかいかけんがく	○	キムチチャーハン	シューマイ	わかめサラダ	はくさいスープ	鶏肉・たまご・豚肉	牛乳・わかめ	米・砂糖・でんぶん シューマイの皮	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	にんにく・生姜・キムチ・ねぎ・玉葱	677
22	金	とうじこんだて	○	ごもくごはん	さけの ゆずふうみやき	おふのすましじる		鶏肉・油揚げ・鮭・豆腐	牛乳・昆布・わかめ アガー	米・麩・砂糖	油	人参・かぼちゃ	ごぼう・干し椎茸・竹の子・枝豆 生姜・ゆず・玉葱・えのき	651
25	月	おたのしみ きゅうしよく セレクトデザート	○	バターロールパン	とりのてりやき and スパイシーチキン	ポイルブロッコリー	やさいスープ	鶏肉・ゼラチン	牛乳・寒天	バターロールパン・砂糖 バター・でんぶん		ブロッコリー・人参 小松菜	生姜・にんにく・玉葱・コーン キャベツ・りんご缶・りんごジュース	679
								鶏肉・ゼラチン	牛乳・生クリーム	バターロールパン・砂糖 バター・でんぶん		ブロッコリー・人参 小松菜	生姜・にんにく・玉葱・コーン キャベツ	792
														37

※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、ラ・フランス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	21.1	337	2.2	269	0.43	0.55	36	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

