

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)	(%)
1	水		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	じゃがいものみそしる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 ジャガ芋	米油	579	16.4
2	木		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりのごますあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり★くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	587	15.7
3	金		○	ごはん	やさいのうまに	じゃこサラダ	きなこまめ	とり肉 いり大豆 きな粉	★牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ たまねぎ 干しいたけ きゅうり 大根 コーン	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ごま	591	15.2
6	月	ねりまだいこん いっせいきゅうしよく	○	ねりマスパゲティ		ブロッコリーサラダ	くだもの	まぐろ缶 ハム	★牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 大根 レモン キャベツ ★くだもの	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	563	16.8
7	火		○	あおだいずごはん	やきししゃも	やさいのすみそあえ	ちくわぶじる	大豆 みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 ちくわぶ	米油	600	19.5
8	水		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ	りんごゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん なら 小松菜	生姜 たけのこ ねぎ コーン 干しいたけ にんにく もやし キャベツ ★りんごジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	634	15.8
9	木		○	ふゆやさいのカレー		コーンサラダ		豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 セロリー 大根 ★りんご たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	631	13.2
10	金		○	ごはん	さかなのこがねやき	やさいのごまいため	とんじる	メルルーサ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 もやし ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	★マヨネーズ 米油 白ごま	568	19.4
13	月		○	ごまきなこあげパン	だいきりカレースープ	ツナサラダ		きな粉 とり肉 大豆 まぐろ缶	★牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	★コッペパン 砂糖 じゃが芋	白すりごま 米油	561	15.0
14	火		○	ごはん	かんこくふうにくじゃが	カリカリあぶらあげ サラダ		豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ グリーンピース	米 ジャガ芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	605	15.7
15	水		○	さといもごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	さわにわん	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 ★ 卵	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	干しいたけ キャベツ ごぼう 大根	米 もち米 里芋 砂糖 しらたき	米油	589	19.7
16	木	やまなしけんの きょうどりょうり	○	ほうとうふううどん	ちくわのいそべあげ		くだもの	豚肉 油揚げ みそ 竹輪	★牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ 小松菜	大根 白菜 ねぎ くだもの	うどん 小麦粉	米油	636	16.5
17	金		○	ごはん	さばのぶんかぼし	きゃべつの こんぶづけ	けんちんじる	さば 油揚げ 豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油	604	16.2
20	月		○	ホイコーローどん		わかめスープ	くだもの	豚肉 みそ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ くだもの	米 麦 片栗粉	米油 ごま油	632	14.4
21	火		○	ガーリックトースト	はくさいのクリームに	はなやさいのサラダ		とり肉	★牛乳 ★チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム 白菜 カリフラワー	★食パン ジャガ芋 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油 ★バター	584	15.2
22	水	とうじこんだて	○	むぎごはん	さけのゆずみそやき	こまつなのおひたし	かぼちゃすいとん	★鮭 みそ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	599	18.8
23	木		○	むぎごはん	いかのチリソース	もやしのピリカラあえ	かんとんスープ	★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまね もやしきゅうり たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 米油	607	17.9
24	金	ふゆやすみまへの おたのしみ きゅうしよく	○	スパイシーピラフ	てりやきチキン	イタリアンスープ	ぶどうゼリー	とり肉 ベーコン ★卵	★牛乳 ★チーズ アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 生姜 ぶどうジュース	米 麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 ジャガ芋 パン粉	★バター 米油	624	16.1

※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)

12月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.5	30.7	2.5	344	99	2.3	251	0.28	0.45	19	6.4