

12がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

主な材料とその働き

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	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 (kcal)	たんぱく質 (%)
								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	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		
1	金		○	むぎごはん	しせんでんどうふ	ツナとじゃがいものちゅうかいため		豚肉 豆腐 ★まぐろ缶	★牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	582	17.3				
4	月	ねりまだいこん いっせい きゅうしょく	○	ねりまスパゲティ		キャロットドレッシング サラダ	きなこマフィン	★まぐろ缶 きな粉 ★卵	のり ★牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 レモン キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 きび砂糖	オリーブ油 米油 ★バター	686	14.8				
5	火		○	ごはん	さかなのこがねやき	ごまあえ	とんじる	★メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	マヨネーズ(卵なし) 白ごま 白すりごま 米油	560	19.1				
6	水		○	にしよくあげパン	だいでいり カレーポトフ	だいこんサラダ		きな粉 鶏もも ウインナー 大豆 ハム	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	599	16.4				
7	木		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		かいそうサラダ	ミニトマト	豚肉 豆腐	★牛乳 海藻	にんじん 小松菜 ミニトマト	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	568	16.1				
8	金	ブックきゅうしょく	○	ごはん のりのつくだに	おでん	やさいのすみそあえ		★竹輪 ★さつま揚げ ★がんとどき ★うずら卵 みそ	のり ★牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 ちくわぶ	米油	588	16.1				
11	月		○	むぎごはん	あつあげとやさいの にももの	こまつなのおひたし	だいでいとじゃこの ごまがらめ	豚肉 厚揚げ 大豆	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 もやし えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	631	18.4				
12	火		○	ちゅうかおこわ	はるまき		わかめスープ	焼き豚 豚肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく キャベツ ねぎ	米 もち米 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	570	15.5				
13	水		○	ふゆやさいのカレーライス		コーンサラダ	くだもの	豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 大根 れんこん ★りんご キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 ★バター	694	12.3				
14	木		○	ぶたとごぼうの まぜごはん	ししゃものいそべあげ		ぐたくさんみそしる	豚ひき肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 大根 えのきたけ キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米油	594	17.3				
15	金		○	ガーリックトースト	クラムチャウダー	コールスローサラダ	くだもの	ベーコン あさり	★牛乳 ★クリーム	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン くだもの	★食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油 ★バター	601	13.1				
18	月	あおもりけんの きょうどりょうり	○	ゆうやけごはん	さばのみぞれに		せんべいじる	★さば とり肉 油揚げ	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 南部せんべい	ごま油 米油	615	18.5				
19	火		○	むぎごはん	たまごやきの あまずあんかけ	かふうあえ	ワンタンスープ	豚ひき肉 ★卵 とり肉	★牛乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり 生姜 にんにく 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油 白ごま	562	17.4				
20	水	ふゆやすみまへの おたのしみ きゅうしょく	○	スパイシーピラフ	てりやきチキン		スタースープ	とり肉 ベーコン	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 米粉 マカロニ	米油 ★バター	607	15.7				
21	木	4ねんせい しゃかいかけんがく	○	むぎごはん	わふうきのこ ハンバーグ		のっぺいじる	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく 里芋	米油	561	17.3				
22	金	とうじこんだて 3ねんせい しゃかいかけんがく	○	ごはん	さけのゆずみそやき	きやべつの あっさりあえ	かぼちゃすいとん	★鮭 みそ ★かつお節 とり肉 ★かまぼこ	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	白ごま 米油	586	19.3				

※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、はれひめ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	32.0	2.4	346	98	2.4	220	0.28	0.43	15	5.7

