

# 12月のメニュー

練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて		エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
1	木	牛乳	ごはん あおさ入り卵焼き きんぴら 具だくさんみそ汁	626	22.8	たまご 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 あおさ	米 砂糖 板こんにやく じゃがいも 米油	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん
2	金	牛乳	ごはん チャプチェ 豆腐とえびのチリソース	620	22.9	えび 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 でん粉 春雨 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲンサイにら たけのこ ごぼう にんにくしょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ
5	月	牛乳	きのこ入り練馬スパゲティ 青のりポテト ミニトマト	642	25.1	まぐろ缶詰 きざみのり 牛乳 あおのり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 マーガリン	にんじん ミニトマト だいこん ぶなしめじ えのきたけ
6	火	牛乳	海鮮中華丼 もやしの黒ごまナムル くだもの	630	23.3	豚肉 いか えび かまぼこ 牛乳 うずら卵	米 でん粉 米油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ にんにくもやし しょうが たけのこ こまつな はくさい くだもの
7	水	牛乳	昆布ごはん ハタハタの竜田揚げ 豚汁	606	23.1	鶏肉 油揚げ ハタハタ 豚肉 木綿豆腐 米みそ 刻み昆布 牛乳	米 砂糖 でん粉 板こんにやく 米油 じゃがいも	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ
8	木	牛乳	わかめご飯 塩だれキャベツ おでん	598	22.0	ちくわ 生揚げ うずら卵 結び昆布 さつま揚げ わかめ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ちくわふ じゃがいも ごま油	キャベツ ねぎ しょうが だいこん
9	金	牛乳	チーズコーントースト 野菜のピクルス ポークビーンズ	629	28.1	豚肉 大豆 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 米油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり
12	月	牛乳	ツナピラフ 大根入りポトフ くだもの	605	20.8	まぐろ缶詰 ベーコン 大豆 牛乳 ウィンナー	米 じゃがいも マーガリン 米油	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ グリンピース とうもろこし にんにく だいこん キャベツ くだもの
13	火	牛乳	豚肉の香味炒め丼 ワンタンスープ キャベツのおかか和え	670	27.6	豚肉 花かつお 牛乳	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん にら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ はくさい もやし キャベツ
14	水	牛乳	深川めし 焼きししゃも 大根のピリ辛 野菜のみそ汁	607	25.3	油揚げ あさり 米みそ 刻み昆布 牛乳 ししゃも わかめ	米 砂糖 じゃがいも 米油 いりごま ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん キャベツ 玉ねぎ
15	木	牛乳	カレーライス アップルドレッシングサラダ	713	17.9	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 マーガリン	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり
16	金	牛乳	ちゃんぽん麺 さつまいも団子	689	20.2	豚肉 なんと 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 白玉粉 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ はくさい もやし ねぎ
19	月	牛乳	高菜ごはん ぎせい豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 みぞれ汁	619	26.2	木綿豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 あらははんぺん ひじき	米 おおむぎ 砂糖 突こんにやく でん粉 ごま油 いりごま 米油	たかな漬 たけのこ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん 干しいたけ えだまめ えのきたけ
20	火	牛乳	ブラジル風豆ごはん ブラジル風チキンスープ バナナフライ	768	25.2	ベーコン ウィンナー 金時豆 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも おおむぎ 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 オリーブ油	赤ピーマン さやいんげん にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ セロリ バナナ
21	水	牛乳	ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 けんちん汁	605	25.9	さけ 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 板こんにやく さといも 米油	かぼちゃ にんじん ゆず ごぼう だいこん ねぎ
22	木	牛乳	丸パン タンドリーチキン ミネストローネ 星入りぶどうゼリー	631	26.7	鶏肉 豚肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト アガー	丸パン 砂糖 米油	にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく セロリ パセリ キャベツ ぶどうジュース パイン缶

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ★今月のくだものは、6(火)みかん、12日(月)りんご を予定しています。

## 1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値：摂取  
エネルギーの25～30%

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	641	23.9	19.6	338	2.3	238	0.37	0.51	32	5.1	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

