



12月のこんだて



平成28年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて | 赤の食品 | | | 黄色の食品 | | | 緑の食品 | | | 栄養価 | | 夕食で補ってほしい食品 |
|----|----|----|---|---|--|--|-----------|--------|--|------|--|--|-----|------|-------------|
| | | | | 血や肉になる | 骨や肉になる | 体の調子を整える | エネルギーKcal | たんぱく質g | | | | | | | |
| 1 | 木 | ○ | ごぼうご飯 人参サラダ コーンチャウダー えびピラフ ミネストローネ みかん | 豚肉 油揚げ ベーコン 牛乳 生クリーム | 米もち米・おおむぎ 砂糖 三温糖 じゃがいも・薄力粉 油・白ごま 油 無 | にんじん パセリ ごぼう グリーンピース きゅうり 玉葱 レモン セロリー とうもろこし | 607 | 18.0 | | | | | | きのこ類 | |
| 4 | 金 | ○ | 練馬区一斉練馬大根使用メニュー 練馬大根スパゲティ バリバリサラダ 揚げ りんご | むきえび 鶏肉 いんげん豆 牛乳 | 米 じゃがいも・シエルマカ ロニ 油 | にんじん パセリ 玉葱 みかん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャバ | 604 | 23.1 | | | | | | 卵類 | |
| 5 | 月 | ○ | 練馬大根スパゲティ バリバリサラダ 揚げ りんご | さば削り節 オイルツナ缶 きざみのり 牛乳 生わか め ひじき | スパゲティ 三温糖 ワントンの皮 オリーブ油 ごま油 | にんにく 練馬大根 キャバツ きゅうり ホールコーン缶 りんご | 692 | 25.9 | | | | | | 芋類 | |
| 6 | 火 | ○ | ごはん 魚のカリントウ揚げ コーンサラダ みかん菜としめじのスープ 菜飯 肉豆腐 村雲汁 | ホキ 豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 | 米 じゃがいもでん粉 三温 糖 砂糖 米ぬか油 ピーナッツ ごま | にんじん チンゲンツアイ しょうが キャバツ ホールコーン 缶 | 632 | 24.7 | | | | | | 海藻類 | |
| 7 | 水 | ○ | ごはん 肉豆腐 村雲汁 | 豚肉 木綿豆腐・たまご しらす干し 牛乳 | 米 おおむぎ 砂糖 でん粉 くす粉 油 白ごま | にんにく にんじん ごまつな ごまつな にんじん ごまつな にんにく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸 | 595 | 26.7 | | | | | | 果物類 | |
| 8 | 木 | ○ | パエリア イタリアンスープ フルーツヨーグルト | 鶏肉 むきえび いか ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | 米 おおむぎ パン粉 上白糖 油 バター | にんじん 練馬小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶グリーン ピース ホールコーン缶 黄 桃缶 みかん缶 | 637 | 24.5 | | | | | | 芋類 | |
| 9 | 金 | ○ | ごはん 筑前煮 さつまいも フィッシュバーガー ポトフ 梨 | 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 だし昆布 | 米 板こんにやく 練馬里芋 砂糖 さつまいも 油 | にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 ごぼう れんこん ねぎ | 633 | 24.0 | | | | | | きのこ類 | |
| 12 | 月 | ○ | ごはん フィッシュバーガー ポトフ 梨 | たら たまご ベーコン 大豆 牛乳 | 丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 揚げ 油 | にんじん キャバツ 玉葱 にんにく 梨 | 624 | 28.6 | | | | | | 海藻類 | |
| 13 | 火 | ○ | ごはん 和風おろしハンバー グ パセリポテト お誕生日給食 | たまご 豚ひき肉 絞豆腐 鶏肉 牛乳 | 米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 バター | パセリ にんじん ごまつ な 玉葱 大根 キャバツ | 698 | 26.7 | | | | | | 果物 | |
| 14 | 水 | ○ | あんかけ焼きそば にらとエビの澄まし りんごゼリー | 豚肉 うずら卵 むきえび なると 鶏肉 牛乳 粉寒天 | むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 油 ごま油 | にんじん チンゲンツアイ にら にんにく しょうが たけのこ 玉葱 干し椎茸 練馬白菜 もやし えのきたけ りんご ジュース | 626 | 24.7 | | | | | | 小魚類 | |
| 15 | 木 | ○ | ごはん 麦入り 鮭のゆず風味 春のりポテト 豚汁 | 鮭切 豚肉 油揚げ 赤味噌 絹ごし豆腐 牛乳 あおのり | 米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 | にんじん しょうが ゆず ごぼう 大根 ねぎ | 690 | 31.1 | | | | | | きのこ類 | |
| 16 | 金 | ○ | ごはん 麦入り 豆腐春巻き ナムル 華風コーンスープ | 豚ひき肉 押し豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 | 米 おおむぎ 春巻の皮 薄力粉 砂糖 でん粉 油 揚げ油 白ごま | にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし ホールコーン缶 クリームコー ン缶 | 667 | 23.8 | | | | | | 芋類 | |
| 19 | 月 | ○ | さんまの蒲焼き丼 ひじきサラダ おまじし | さんま開き かつお節 牛乳 ひじき 生わかめ | 米 おおむぎ でん粉 砂糖 白ごま油 ごま油 | にんじん もやし ホールコーン缶 ねぎ | 703 | 22.6 | | | | | | 豆類 | |
| 20 | 火 | ○ | 食育の日 ハッピー人参 こぎつねごはん ぎせい豆腐 みそだれサラダ | 鶏肉 大豆 油揚げ 押し豆腐 たまご 赤味噌 牛乳 | 米 おおむぎ 砂糖 三温糖 油 ごま油 | にんじん さやいんげん グリーンピース 干し椎茸 きゅうり 玉葱 | 704 | 31.8 | | | | | | 果物 | |
| 21 | 水 | ○ | ほうとううどん ししゃもごま揚げ フルーツポンチ | 豚肉 油揚げ 白味噌 牛乳 ししゃも 寒天缶 | 突こんにやく さとも 冷凍うどん 薄力粉 上白糖 水あすり すりごま 黒ごま | にんじん 西洋かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 682 | 24.0 | | | | | | 海藻類 | |
| 22 | 木 | ○ | チキンライス マスタードチキン 練馬ブロッコリー じゃがチーズ いちご | 鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ 冷凍ホイップクリーム 練馬産 ブロッコリー | 米 おおむぎ でん粉 はちみつ じゃがいも バター 有塩バター 黒ごま | トマトジュース にんじん パセ リ 練馬ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム缶 | 709 | 27.8 | | | | | | 小魚類 | |

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

| 小学校(中学年) | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(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) |
|----------|-------------|----------|-------|-----------|-------|-------------|------------|------------|-----------|---------|-------|
| 秋の陽小平均 | 655 | 25.4 | 21.5 | 350 | 2.4 | 208 | 0.25 | 0.38 | 15 | 4.9 | 2.9 |
| 摂取基準 | 640 | 18~32 | 18~22 | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5 |