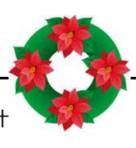
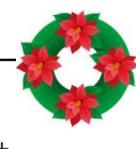
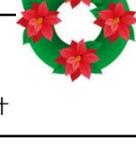
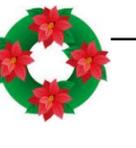
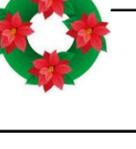
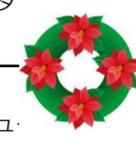
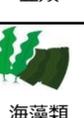


令和2年  12月献立表  光が丘秋の陽小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		食品
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1 火	ごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ パリパリサラダ 	★牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ★鶏卵 わかめ 芽ひじき		米 おしむぎ もちごめ しらたき 三温糖 ★ワントンの皮 大豆油		にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン缶		674	16.8	
2 水	中華丼 牛乳 中華団子汁 みかん	豚肉 いか ★むきえび なると ★牛乳 鶏肉 木綿豆腐		米 おしむぎ 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖 はるさめ 冷凍白玉団子		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい セロリー 根深ねぎ ★みかん		636	16.5	
3 木	手作りカレーパン 牛乳 ポトフ 夕焼けゼリー	★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン 黄だいず 粉寒天		★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター 大豆白絞油 ★パン粉 じゃがいも		にんじん たまねぎ にんにく キャベツ パレンシアオレンジ		679	13.7	
4 金	あぶ玉丼 牛乳 人参サラダ 	油揚げ ★鶏卵 ★牛乳 ★ダイスチーズ		米 麦 三温糖 大豆油		干しいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース きゅうり レモン果汁 パセリ		612	15.9	
7 月	ごはん 牛乳 練馬里芋の煮物 豆かりんとう	★牛乳 鶏肉 だいず		米 麦 大豆油 さといも 上白糖 さつまいも でん粉 ★炒りごま		にんじん ごぼう たけのこ 乾しいたけ さやいんげん		654	13.6	
8 火	練馬大根スパゲティー 牛乳 ポテトサラダ 	オイルツナ 刻みのみり ★牛乳		★スパゲティハーフ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 大豆油 上白糖		にんにく 練馬大根 にんじん きゅうり たまねぎ		664	14.9	
9 水	ごまごはん 牛乳 ししゃもフリッター 練馬大根の糀マヨ 五目汁 	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ		米★炒りごま もち米 大豆油 ★薄力粉 ★すりごま マヨネーズ でん粉		だいこん きゅうり にんじん たけのこ 根深ねぎ こまつな		608	16.7	
10 木	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 千草和え	★牛乳 豚肉 押し豆腐 ★鶏卵		米 おしむぎ もち米 大豆油 しらたき 三温糖 ★炒りごま 上白糖		たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし ほうれんそう		601	17.0	
11 金	ほうれん草とマッシュルームのドリア 牛乳 チキンヌードルスープ	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳 ★粉チーズ		米 ★バター 大豆油 ★薄力粉 じゃがいも ★シエルマカロニ		にんじん ほうれんそう マッシュルーム にんにく たまねぎ ホールコーン缶 こまつな		646	16.7	
14 月	かき揚げうどん 牛乳 フルーツ白玉 	いか ★鶏卵 ★蒸しかまぼこ ★牛乳		★冷凍うどん 大豆油 ★ごま ★薄力粉 揚げ油 上白糖 冷凍白玉団子		たまねぎ しょうが スイートコーン缶 干しいたけ 根深ねぎ パイン缶 黄桃缶 りんご缶		616	14.4	
15 火	ごはん 牛乳 鮭の練馬ゆず コーンサラダ 根菜の胡麻汁 	★牛乳 さけ 黄だいず 米みそ		米 おしむぎ 上白糖 大豆油 じゃがいも ★すりごま		しょうが ゆず キャベツ にんじん ホールコーン缶 きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ		670	19.8	
16 水	こぎつねごはん 牛乳 肉団子入りスープ りんご	鶏肉 だいず 油揚げ ★牛乳 ぶたひき肉 ★鶏卵 木綿豆腐		米 おしむぎ大豆油 でん粉 国産はるさめ ごま油		にんじ グリンピース セロリー しょうが 根深ねぎ 干しいたけ はくさい りんご		652	16.6	
17 木	ごはん 牛乳 酢魚 チンゲン菜としめじのソフ 	★牛乳 まだら 豚肉 木綿豆腐 ★鶏卵		米 でん粉 大豆白絞油 じゃがいも 大豆油 ごま油 三温糖		しょうが パイン缶 にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ		628	15.7	
18 金	ふわふわフレンチトースト 牛乳 練馬ブロッコリーのクリーム煮 サイダーゼリー	★牛乳 ★鶏卵 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ 粉寒天		★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 大豆油 じゃがいも ★薄力粉 上白糖 炭酸飲料		たまねぎ ブロッコリー にんじん グリンピース パセリ パイン缶		687	14.7	
21 月	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 	★牛乳 さわら 油揚げ だいず 米みそ		米 おしむぎ 上白糖 でん粉 ごま油 ★炒りごま 国産はるさめ		しょうが にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ 根深ねぎ		642	18.3	
22 火	カレーピラフ 牛乳 練馬白菜のクリームシチュ みかん 	ベーコン ★牛乳 鶏肉		米 ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉		たまねぎ にんじん スイートコーン缶 マッシュルーム 青ピーマン はくさい グリンピース ★みかん		651	11.6	
23 水	ごまごはん 牛乳 魚のマリアナソース 野菜のピーナツ和え 味噌汁 	★牛乳 まだら 油揚げ わかめ 米みそ だいず		米 ★炒りごま でん粉 ★薄力粉 大豆白絞油 ★ピーナツ じゃがいも		しょうが トマトピューレ にんじん もやし ほうれんそう こまつな 根深ねぎ		679	17.9	
24 木	わかめご飯 牛乳 鶏のごまから揚げ ブロッコリー 豆乳スープ 	炊き込みわかめの素 ★牛乳 鶏肉 豆乳		米 ★炒りごま でん粉 大豆白絞油 じゃがいも		しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ 水菜		626	17.8	
25 金	カラフルピラフ 牛乳 野菜のクリームスープ イチゴサンタ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★ホイップクリーム		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 ★炒りごま		たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン缶 ピーマン 赤ピーマン キャベツ グリンピース いちご		636	12.5	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	645	15.9	28.9	2.5	354	109	2.4	256	0.34	0.53	36	5.1
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上