

12月の献立表

平成30年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
1	土	シヨア	ツナピラフ マカロニ入りトマトスープ	ツナ ベーコン いんげん豆 ショア	米 ジャがいも マカロニ 油	人参 青ピーマン トマト 玉葱 コーン にんにく キャベツ	555kcal 18.8g	
3	月		振替休業日					
4	火	○	～練馬大根を使った全校一斉給食～ 練馬スパゲッティ ベジタブルポテト	ツナ のり 牛乳	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 油 バター	人参 大根 グリンピース コーン	613kcal 25g	
5	水	○	豚肉丼 わかめサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 筍 玉葱 葱 もやし きゅうり	591kcal 21.6g	
6	木	○	ごはん 鮭の西京焼き 豆腐のすまし汁 もやしのからしあえ	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	人参 小松菜 葱 生姜 大根 しめじ もやし	572kcal 30.4g	
7	金	○	クリームライス ドレッシングサラダ	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	630kcal 18.8g	
10	月	○	麦ごはん 四川豆腐 塩ナムル	豆腐 牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 もやし	589kcal 23.5g	
11	火	○	ごはん 厚焼きたまご けんちん汁 キャベツの昆布漬	豚肉 たまご 豆腐 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ジャがいも こんにゃく 油 ごま油	人参 きゅうり 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 葱 キャベツ	650kcal 25.8g	
12	水	○	揚げパン ジャがいものトマト煮 りんご	きな粉 豚肉 牛乳	マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 トマト 玉葱 にんにく 玉葱 グリンピース りんご	677kcal 24g	
13	木	○	ガーリックライス いかのマヨネーズ焼き 野菜スープ	ベーコン いか みそ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ いんげん豆	米 バター 油 マヨネーズ	人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ	631kcal 27.3g	
14	金	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 しめじ 大根 葱	585kcal 27.2g	
17	月	○	チキンカレー こんにゃくサラダ	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 ジャがいも 薄力粉 油 ごま こんにゃく 砂糖 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	683kcal 19.7g	
18	火	○	ソース焼きそば 五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご あおのり 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 葱	553kcal 25.1g	
19	水	○	わかめとごまのごはん 若鶏とこんにゃくのみそ煮 野菜の生姜じょうゆ	わかめ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 葱 大根 干し椎茸 キャベツ	570kcal 21.3g	
20	木	○	キムチチャーハン 春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 油 ごま ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 白菜 キムチ 葱	565kcal 20.5g	
21	金	○	ひじきごはん さわらの照り焼き かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ さわら ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 かぼちゃ 生姜 玉葱	594kcal 27g	
24	月		天皇誕生日					
25	火	○	黒パン フライドチキン 星形マカロニスープ いちご	鶏肉 ベーコン 牛乳	黒パン 片栗粉 薄力粉 マカロニ 油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ いちご	632kcal 26.2g	

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

☆ 今月のリクエストメニュー ☆

**練馬スパゲッティ・揚げパン・チキンカレー・ソース焼きそば
いかのマヨネーズ焼き・キムチチャーハン・フライドチキン**

みなさんからのリクエストをお待ちしています！

12月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	606	16%	29%	322	81	1.9	243	0.33	0.47	27	4	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満