

令和元年 12月のこんだて

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	ぎゅう にゅう	こん 献	だて 立	めい 名	おも さい りょう はたら 主 材 料 と そ の 働 き			本 質 量 (エネルギー) エネルギー kcal たんぱく質 たんぱく質 g 脂 質 g 質 量 %
					ねつちから 熱や力になるもの□ (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの□ (みどりのたべもの)	
3 (火)		★ねりまスパゲティ 練馬大根一斉給食の日		★キャロットドレサラダ ★スイートポテト	★スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら さつまいも ★バター	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★たまご ★クリーム	だいこん えのきたけ キャベツ コーン こまつな たまねぎ にんじん	681 24.3 32.4
4 (水)		★まあぼうどうふどん 豆腐		★バンバンジーサラダ 大豆週間 す が た を か える 大 豆	はいがまい あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう とり	しょうが たけのこ ほしいたけ にんじん にんにく ねぎ いら もやし きゅうり	593 24.0 29.7
5 (木)		★こぎつねごはん 油揚げ・みそ		★わかさぎのからあげ うめしそサラダ えのきのみそしる	はいがまい もちごめ ★おおむぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	とりひきにく だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう わかさぎ いらこ こんぶ みそ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	544 24.1 36.4
6 (金)		★こうやどうふのそぼろどん 高野豆腐		★ゆきんこじる ココアまめ	はいがまい あぶら さとう でんぷん	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう こんぶ とり こんぶ あぶらあげ いりだいず	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん だいこん (は) ねぎ	571 28.1 38.3
9 (月)		★ごもくチャーハン		★だいこんいりぼうぎょうざ はるさめスープ	はいがまい ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ★ぎょうざのかわ かたくりこ	ぶたひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ こんぶ とりひきにく	にんにく ねぎ にんじん だいこん (じぼ) いらしょうが はくさい えのきたけ チンゲンサイ	629 22.3 33.1
10 (火)		★はいがごはん 郷土料理*北海道		★こんぶのつくだに さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる	はいがまい さとう マヨネーズ (卵なし) でんぷん じゃがいも	★ぎゅうにゅう こんぶ さけ みそ とり	たまねぎ ピーマン にんじん (じぼ) キャベツ だいこん にんじん ねぎ だいこん (は)	588 24.7 19.9
11 (水)		★はいがごはん		★たまごやきのあまずあんかけ じゃこいりちゅうかサラダ わかめスープ	はいがまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ちりめんじゃこ とり とうふ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ いら キャベツ もやし こまつな えのきたけ ねぎ しょうが	595 24.2 30.6
12 (木)		★はいがごはん		★まぐろとチーズのつつみあげ ひじきのにも ふゆやさいのとんじる	はいがまい ★こむぎこ ★はるまきのかわ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★チーズ かじき ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく こんぶ いらこ みそ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ だいこん (は)	608 28.9 42.8
13 (金)		★ナン・カレー 片付けすごろく優勝学級 ~3年1組リクエスト~		★コールスローサラダ フルーツヨーグルト	★ナン あぶら さとう でんぷん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが セロリー ごぼう にんじん アロエ トマトかん キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん	588 23.0 31.5
16 (月)		★だいこんなめし		★あげぶりだいこん あつあげのみそしる	はいがまい きび ごまあぶら ★しろごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しらすぼし ★ぎゅうにゅう ぶり こんぶ いらこ あつあげ わかめ みそ	だいこん (は) しょうが にんじん だいこん (じぼ) ねぎ たまねぎ えのきたけ	587 25.3 37.9
17 (火)		★わかめごはん		★にくじゃが みそドレサラダ	はいがまい あぶら しらす じゃがいも さとう ごまあぶら	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし	630 20.4 22.9
18 (水)		★はいがごはん 世界の料理:ドイツ		★フリカデレ (ドイツふうハンバーグ) ザワークラフト アイントプフ	はいがまい でんぷん マヨネーズ (卵なし) こめこパンこ あぶら さとう ★バター オリーブゆ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ウイナー	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり セロリー パセリ	578 20.8 40.3
19 (木)		★はいがごはん 冬至*ゆず		★さばのゆずみそやき おかかあえ かぶのみそしる	はいがまい さとう	★ぎゅうにゅう ★さば みそ あぶらあげ かつおぶし こんぶ いらこ	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん かぶ えのきたけ ねぎ かぶ (は)	617 28.8 30.5
20 (金)		★カレーうどん 冬至*「ん」のつく食べ物		★だいこんツナサラダ くろみつきなこもち	★うどん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しらすたまこ くろごとう	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ きなこ	しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ かぼちゃ だいこん (は) だいこん きりぼしだいこん きゅうり	588 23.0 26.3
23 (月)		★おやごどん		★なめこのみそしる みかん	はいがまい さとう かたくりこ	とり たらこ ★たまご ★ぎゅうにゅう いらこ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほしいたけ だいこん なめこ だいこん (は) みかん	645 27.9 28.0
24 (火)		★うずまきミルクパン セレクト給食 サンタランチ		★ローストチキン イタリアンサラダ ミネストローネ ★ぶどうゼリー	★ミルクパン さとう こめあぶら オリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ	★ぎゅうにゅう とり たらこ アガー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン あかピーマン セロリー トマトペースト トマトかん ぶどうジュース ★ナタデココかん	696 29.0 33.8
24 (火)		★むすびココアパン セレクト給食 トオカイランチ		★えびグラタンのパイつつみ イタリアンサラダ ミネストローネ ★カルピスゼリー	★ココアパン こめあぶら ★バター ★こむぎこ ★パイかわ さとう オリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ ★カルピス	★ぎゅうにゅう ベーコン ★えび ★クリーム とり たらこ かんてん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン あかピーマン セロリー トマトペースト トマトかん ★ナタデココかん	761 25.5 37.4

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギー食材、それを含む料理です。

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	618	16.2	32.5	2.6	372	104	2.3	256	0.38	0.51	28	4.7
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

12/26(木)に給食費と教材費の引
 き落としがあります。
 前日までにゆうちょ口座の確認をよろし
 くお願いします。



*12/13 (金) 片付けすごろく優勝学級3年1組リクエスト [ナン・カレー]

9月に給食委員会で実施した『給食片付けすごろく』の優勝は、3年1組でした。毎日食缶を空っぽにして、きれいに整えて返してくれる3年1組さん。優勝の副賞は、おかわりリクエスト券です。今回はナン・カレーをリクエストいただきました。