










12月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3	月		練馬スパゲティ ハニーサラダ 果物(りんご) 練馬区内産野菜使用給食 	飲用牛乳 ツナ きざみのり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ オリーブ油 油	にんじん 大根 きゅうり きゃべつ ホールコーン りんご	642 Kcal 22.7 g
4	火		ゆかりご飯 ツナ入り厚焼き卵 千草あえ みそしる	飲用牛乳 ツナ 卵 豆腐 みそ	米 砂糖 さつまいも ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ きゃべつ もやし だいこん ねぎ	628 Kcal 25.0 g
5	水		鶏五目ご飯 ししゃものみりん焼き すいとん汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも	米 しらたき 砂糖 白玉粉 小麦粉 油	にんじん 大根葉 しめじ たけのこ ごぼう 白菜 大根	609 Kcal 25.5 g
6	木		シュガートースト きのこと豆のシチュー オレンジゼリー	飲用牛乳 鶏肉 いんげん豆	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ オレンジジュース みかん缶	657 Kcal 20.0 g
7	金		ご飯 豆腐のナゲット 洋風ナムル レンズ豆と青菜のスープ	飲用牛乳 豆腐 鶏肉 卵 レンズ豆	米 片栗粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし クリームコーン ホールコーン 白菜 干し椎茸	637 Kcal 23.4 g
10	月		ボークカレーライス キャロットサラダ 残菜ゼロキャンペーン週間	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 じゃがいも ざらめ 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ りんご もやし きゃべつ きゅうり ホールコーン	690 Kcal 18.3 g
11	火		豆わかめご飯 魚のねぎみそかけ おひたし けんちん汁 	飲用牛乳 さば わかめ 大豆 みそ 豆腐	米 砂糖 こんにやく さといも ごま	小松菜 にんじん ねぎ きゃべつ もやし ごぼう 大根	627 Kcal 29.0 g
12	水		ミルクパン ミートボールシチュー カラフルサラダ 	飲用牛乳 豚肉 豆腐	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん トマト缶 赤ピーマン たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり	610 Kcal 22.6 g
13	木		なないろアート丼 鶏肉と根菜の汁 展覧会 アート給食	飲用牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ やきのり	米 砂糖 油	にんじん 赤ピーマン しょう が きゅうり ごぼう 白菜 大根 ねぎ	605 Kcal 27.3 g
14	金		麦ご飯 ひじき入りハンバーグ 粉ふきいも 鶏肉と野菜のミルクスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 調理用牛乳	米 麦 パン粉 じゃがいも コーンスターチ 油	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ にんにく きゃべつ	716 Kcal 27.1 g
18	火		魚の塩こうじ焼き ひじきのピリッとサラダ  豚汁 おにぎりde給食	飲用牛乳 鮭 ツナ 油揚げ ひじき 豆腐	砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 油	にんじん きゃべつ きゅうり ホールコーン ごぼう 大根 こんにやく 大根 ねぎ	618 Kcal 30.3 g
19	水		練馬ご飯 厚揚げの野菜あん きゃべつの即席漬け 地産地消：練馬野菜 	飲用牛乳 油揚げ 豚肉 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん 大根葉 小松菜 大根 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜 きゃべつ	618 Kcal 22.1 g
20	木		丸パン 白いんげん豆のコロッケ  ポイル野菜 シエルマカロニスープ	飲用牛乳 豚肉 白いんげん豆 卵 鶏肉 ひじき	丸パン じゃがいも	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ゆでたけのこ たまねぎ ねぎ	617 Kcal 23.4 g
21	金		麦ご飯 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 冬至献立 	飲用牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ゆず 大根	677 Kcal 32.4 g
25	火	シヨア	ターメリックライス 鶏のから揚げ コールスローサラダ トマトスープ	ジョア 鶏肉 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 トマト缶 しょうが きゅうり きゃべつ ホールコーン にんにく 玉ねぎ	669 Kcal 24.4 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	641	24.9	20.0	340	2.2	259	0.38	0.54	35	4.7	2.6
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 2.0~3.0%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満

* 18日の栄養価は茶わん1杯のごはんで作ったおにぎりを食べた場合として計算しています。



『しっかり手洗い』で冬を元気に過ごしましょう!

今年も感染性胃腸炎やインフルエンザが猛威を振るう季節になりました。目に見えなくても菌やウイルスが手につき、そこから鼻や口に入り込むと感染してしまうのです。石けんでしっかり手洗いをして予防をこころがけましょう。

