



# 12月 献立表



令和2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	
1	火	○	きんぴらごはん いわしのつみれ汁 みかん	飲用牛乳 鶏肉 いわし みそ 豆腐	米 油 砂糖 しらたき 片栗粉 さといも	ごぼう にんじん しょうが グリーンピース ねぎ はくさい だいこん みかん	557 Kcal 20.7 g
2	水	○	チリビーンズライス 糸寒天のサラダ りんご	飲用牛乳 豚肉 大豆 糸寒天 ひじき ツナ	米 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり きゃべつ もやし りんご	619 Kcal 22.0 g
3	木	○	ピザトースト クラムチャウダー	飲用牛乳 ベーコン ハム チーズ あさり レンズ豆 調理用牛乳 生クリーム	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ ホールコーン缶 ピーマン トマト缶 にんじん にんにく パセリ	635 Kcal 24.1 g
4	金	○	麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の昆布あえ みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 こんぶ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが きゃべつ ホールコーン缶 きゅうり にんじん たまねぎ 大根	695 Kcal 24.3 g
7	月	○	練馬スパゲティ パリパリサラダ みかん	飲用牛乳 ツナ 刻みのり	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	大根 レモン きゃべつ にんじん もやし 小松菜 みかん	640 Kcal 23.0 g
 練馬区内産野菜使用給食							
8	火	○	麦ごはん 大根入りマーボー春雨 サンラータン	飲用牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ラー油	にんにく しょうが 大根 にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ きゃべつ たけのこ しめじ 青梗菜	658 Kcal 25.0 g
9	水	○	麦ごはん 魚のねぎみそかけ ごま酢あえ みそ汁	飲用牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま	ねぎ もやし きゃべつ にんじん 玉ねぎ	677 Kcal 29.1 g
10	木	○	あぶたまどん 浅漬け けんちんじる	飲用牛乳 油揚げ 卵 ちくわ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	611 Kcal 23.8 g
11	金	○	こぎつねごはん ごまあえ 石狩汁	飲用牛乳 油揚げ 豚肉 鮭 みそ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん グリンピース ほうれん草 もやし 玉ねぎ 大根 ホールコーン ねぎ	594 Kcal 24.9 g
14	月	○	麦ごはん ししゃものごま焼き ビーフンソテー 呉汁	飲用牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 麦 ごま ビーフン 油 こんにゃく	にんじん もやし ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	663 Kcal 29.5 g
15	火	○	フィッシュフライサンド ポイルキャベツ ミネストローネ	飲用牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン 小麦粉 油 パン粉 砂糖	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ きゃべつ ホールトマト トマト缶	660 Kcal 30.4 g
16	水	○	メキシカンライス 洋風卵スープ 夕焼けゼリー	飲用牛乳 豚肉 卵 粉寒天	米 油 バター じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ オレンジジュース	615 Kcal 20.1 g
17	木	○	練馬野菜うどん さつまいものごまだんご	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ さつまいも	冷凍うどん 油 砂糖 さといも ごま さつまいも 白玉粉 上新粉	玉ねぎ にんじん 白菜 大根 ねぎ 小松菜	653 Kcal 19.9 g
18	金	○	キャロットライスえびクリームソース チーズ入りサラダ りんご	飲用牛乳 調理用牛乳 むきえび 鶏肉 チーズ	米 バター 小麦粉 油 砂糖	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゅうり きゃべつ りんご	691 Kcal 21.6 g
21	月	○	麦ご飯 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	飲用牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ ゆず にんじん かぼちゃ 大根 小松菜	646 Kcal 30.9 g
 冬至献立							
22	火	○	麦ごはん 豆腐の五目炒め じゃがいもときゅうりの中華サラダ	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび うすら卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 きゃべつ もやし きゅうり	638 Kcal 26.0 g
23	水	○	マーガリンパン 森のブラウンシチュー グリーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	マーガリンパン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース トマト缶 コーン きゅうり きゃべつ もやし	619 Kcal 20.1 g
24	木	○	麦ごはん しゅうまい 青菜とじゃこの炒め物 広東スープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 じゃこ	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油	玉ねぎ 干しいたけ しょうが 小松菜 きゃべつ にんじん にんにく 白菜 ねぎ	616 Kcal 24.1 g
25	金	○	コーンピラフ ローストチキン きのこ野菜のスープ りんごゼリー	コーヒー牛乳 鶏肉 豚肉 アガー	米 麦 油 バター 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース しょうが にんにく にんじん きゃべつ えのき しめじ りんごジュース	629 Kcal 23.4 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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	638	24.4	20.1	342	2.4	245	0.33	0.5	32	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 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満