

令和2年



12月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜	飲み物	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	火	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 塩こんぶあえ 和風肉団子汁	牛乳 鮭 塩こんぶ ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 片栗粉 パン粉	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 白菜 ねぎ	601	20.4
2	水	牛乳	チリピーズライス じゃがいものハニーサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	646	13.8
3	木	牛乳	焼きカレーパン オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	ぶた肉 レンズ豆 牛乳 とり肉	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン 小松菜	646	14.7
4	金	牛乳	豚キムチ丼 白玉フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 寒天	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 白菜キムチ いら みかん缶 パイン缶 桃缶	636	13.0
7	月	牛乳	練馬大根給食 練馬スパゲッティ パリパリサラダ オレンジゼリー	ツナ 牛乳 アガー	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 油 はちみつ	大根 キャベツ きゅうり しょうが コーン オレンジジュース	655	14.4
8	火	牛乳	ごはん ジャージャー豆腐 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ ハム	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	656	15.2
9	水	牛乳	黒砂糖パン 白身魚の黄金焼き ポークビーンズ くだもの	牛乳 タラ みそ ぶた肉 大豆	黒砂糖パン エッグフリーマヨネーズ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース くだもの	657	18.1
10	木	牛乳	卵チャーハン 春巻き 広東スープ	卵 ぶた肉 牛乳 とり肉	米 油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	にんじん ねぎ 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	629	13.9
11	金	牛乳	バエリア スパニッシュオムレツ コンソメスープ	とり肉 いか えび 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 油 じゃが芋 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン セロリー コーン キャベツ 小松菜	634	17.5
14	月	牛乳	ごはん いかの香味焼き 根菜の揚げ煮 五目汁	牛乳 いか 大豆 とり肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 さつまい 片栗粉 小麦粉 油 ごま じゃが芋 こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ れんこん ごぼう 大根 にんじん 小松菜	665	16.9
15	火	牛乳	チキンカレーライス 大根サラダ	とり肉 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	708	11.0
16	水	牛乳	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 即席漬け 田舎汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 ひじき こんぶ 油揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 にんじん えのき 小松菜	600	16.8
17	木	牛乳	あんかけ焼きそば 中華サラダ いがぐりくん	ぶた肉 えび なると 牛乳	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまい バター 小麦粉 そうめん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	718	14.2
18	金	牛乳	バジルトースト 枝豆のサラダ さつまいものシチュー	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン マーガリン 油 砂糖 さつまい 小麦粉 バター	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ しょうが しめじ フロッコリー	641	13.4
21	月	牛乳	ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 吉野汁	牛乳 さわら みそ とり肉 なると 油揚げ	米 砂糖 片栗粉	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん 大根 えのき ねぎ 小松菜	616	17.2
22	火	牛乳	ピザトースト ツナサラダ とり肉のポトフ りんごゼリー	ベーコン チーズ 牛乳 ツナ とり肉 ウィナー 大豆 アガー	食パン 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム にんじん もやし きゅうり にんにく フロッコリー りんごジュース	673	15.4
23	水	牛乳	わかめごはん しししゃもの南蛮漬け 千草あえ 豚汁	わかめごはんの素 牛乳 しししゃも ぶた肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのき しょうが 大根 ごぼう ねぎ	602	14.1
24	木	牛乳	きのこのピラフ タンドリーチキン グリーンサラダ ジュリエンヌスープ	とり肉 牛乳 ヨーグルト ベーコン	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン 小松菜 にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン セロリー	606	15.2
25	金	牛乳	えびクリームライス カラフルサラダ ココアゼリー	とり肉 えび 牛乳 生クリーム アガー 豆乳	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ フロッコリー	684	12.8

令和3年 1月献立表

8	水	牛乳	ごはん 田作り 松風焼き 七草汁	牛乳 煮干し とり肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 油 砂糖 ごま パン粉	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 大根 白菜 かぶ せり	603	17.8
---	---	----	------------------------	------------------------------	------------------	--	-----	------

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	646	15.1	30.1	331	90	2.0	258	0.37	0.50	37	4.9	2.8
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク