

令和5年

12月献立表

練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	茶めし おでん 三色炒め くだもの(予定:みかん)	牛乳 ちくわ がんとどき つみれ さつま揚げ 揚げボール	米 さとう ちくわぶ こんにゃく 油	大根 にんじん もやし 小松菜 くだもの(予定:みかん)	555	15.5
4 月	キムチチャーハン ジャンボぎょうざ しめじの中華スープ	ふた肉 牛乳 みそ とり肉	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	しょうが キムチ たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく にら ぶなしめじ 小松菜	593	15.9
5 火	練馬スパゲティ もやしとコーンのソテー あしたばケーキ	ツナ缶 牛乳 豆腐 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 もやし コーン 小松菜 あしたば	696	15.6
6 水	とり肉とごぼうのごはん ししゃもの南蛮漬け きりたんぼ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 ごま油 さとう かたくり粉 油 きりたんぼ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ まいたけ 白菜 小松菜	621	15.1
7 木	チキンカレーライス バジルドレッシングサラダ	とり肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ	658	12.2
8 金	プルコギ丼 白玉フルーツポンチ	ふた肉 牛乳 寒天缶	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま 白玉団子	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご にら みかん缶 パイン缶 桃缶	640	14.2
11 月	ごはん プレゼントハンバーグ クリスマスリース風ソテー オニオンスープ	牛乳 とり肉 牛肉またはふた肉	米 パン粉 油	たまねぎ キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが	675	16.5
12 火	ほかほかこぎつねごはん 小松菜入り厚焼き卵 体ほかほかすずしろ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 卵 ふた肉	米 もち米 油 さとう 里いも かたくり粉	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	615	17.4
13 水	きなこ揚げパン キャベツのソテー ジュリエンスープ かぼちゃプリン(卵・乳なし)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 アガー	ショートニングパン さとう 油	キャベツ コーン にんじん にんにく セロリ たまねぎ 小松菜 かぼちゃペースト	573	14.6
14 木	ごはん じゃこふりかけ 野菜とちくわの炒め物 いも煮	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ちくわ ふた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく 里いも	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	564	17.2
15 金	ごはん ほっけの干物 干草和え 田舎汁	牛乳 ほっけ とり肉 油揚げ みそ	米 ごま油 さとう じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根	544	19.9
18 月	さつまいもごはん 鮭の塩こうじ焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 鮭 おかか ふた肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも ごま 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし しょうが 大根 にんじん ごぼう ねぎ	546	22.2
19 火	ミルクパン 冬野菜グラタン コンソメスープ	牛乳 とり肉 ピザチーズ ウィンナー 大豆	ミルクパン 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム パセリ セロリ にんじん コーン 小松菜	560	17.2
20 水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 炒めナムル いがぐりくん	ふた肉 豆腐 牛乳 豆乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 さつまいも マーガリン(乳不使用) 小麦粉 そうめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ グリーンピース もやし 小松菜	663	14.5
21 木	ケチャップライス てりやきチキン ポトフ	とり肉 牛乳 ウィンナー 大豆	米 油 さとう じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	641	19.4
22 金	ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 とうふのすまし汁	牛乳 魚 みそ 豆腐	米 さとう	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	554	18.3
25 月	年越しほうとうどん ちくわのいそ辺揚げ くだもの(予定:みかんまたはかんきつ類)	ふた肉 油揚げ みそ 牛乳 ちくわ 青のり	ほうとう 油 小麦粉 かたくり粉	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 くだもの(予定:みかんまたはかんきつ類)	591	15.7

※ 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。 ※給食回数17回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	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
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	605	16.4	31.1	2.7	335	87	2.3	224	0.28	0.45	18	5.2

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。  
※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク