令和6年

12月献立表

練馬区立関町小学校

実施日 日	曜	飲み物	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(%)
3	火	牛乳	練馬スパゲティ ベーコンと野菜のソテー りんごゼリー ≪練馬区産食材≫ 練馬大根を使います！	ツナ　牛乳 ベーコン　アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油　さとう かたくり粉　油	大根　にんにく　にんじん コーン　キャベツ　小松菜 りんごジュース	597	15.8
4	水	牛乳	麦ごはん ジャンボぎょうざ 青菜の中華スープ 2-1,5-3,5-4,6-3 リクエスト	牛乳　ぶた肉 みそ　とり肉	米　大麦　ごま油 ぎょうざの皮　小麦粉 じゃがいも	キャベツ　にんにく　たまねぎ にら　しょうが　にんじん ぶなしめじ　ほうれん草　小松菜	581	13.8
5	木	牛乳	ＣＴＣ　サンドウィッチ (→丸パン、とり肉の照り焼き、キャベツとにんじんのソテー) 冬野菜のクリームシチュー 6年生：外国語の献立 旬の食材：大根 ブロッコリー	牛乳　とり肉 生クリーム	丸パン　油　じゃがいも 小麦粉　バター	しょうが　キャベツ　コーン にんじん　にんにく　たまねぎ 大根　ブロッコリー	649	17.7
6	金	牛乳	ごはん ほっけの干物 野菜のごまあえ 豚汁 旬の食材 ほっけ	牛乳　ほっけ ぶた肉　豆腐　みそ	米　さとう　ごま 油　こんにゃく じゃがいも	キャベツ　もやし　小松菜 にんじん　しょうが 大根　ごぼう　ねぎ	560	20.7
9	月	牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 ビーフンの中華炒め	牛乳　ぶた肉 みそ　豆腐	米　大麦　油 さとう　ごま油 かたくり粉　ビーフン	にんにく　しょうが　にんじん しいたけ　たけのこ　ねぎ にら　キャベツ　もやし　小松菜	630	16.8
10	火	牛乳	わかめごはん 白身魚の香味ソース揚げ 五目汁 ≪わかめごはん≫ 練馬区災害用食糧を使います！	わかめ　牛乳 白身魚　とり肉 豆腐　油揚げ　みそ	米　かたくり粉　小麦粉 油　ごま油　じゃがいも こんにゃく	にんにく　しょうが　たまねぎ ねぎ　大根　にんじん　小松菜	579	17.5
11	水	牛乳	麦ごはん 練馬キャベツの ホイコーロー 広東スープ ≪練馬区産食材≫ 練馬産のキャベツを使います！	牛乳　みそ ぶた肉　とり肉	米　大麦　油 さとう　かたくり粉 ごま油	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん　たけのこ 青ピーマン　キャベツ　しいたけ 白菜　チンゲンサイ	578	16.7
12	木	牛乳	豚キムチ丼 炒めナムル いがぐりくん 4-1,4-3,4-4リクエスト	ぶた肉　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	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん　白菜　キムチ にら　もやし　小松菜	661	13.7
13	金	牛乳	ごはん (予定：新潟県産コシヒカリ) 魚の西京焼き 煮びたし　のっぺい汁 校長先生コラボメニュー	牛乳　魚　みそ 油揚げ　ちくわ(山芋なし)	米　さとう　油 こんにゃく　里いも かたくり粉	しょうが　にんじん　もやし ほうれん草　小松菜　ごぼう 大根　ねぎ	549	19.4
16	月	牛乳	しょうゆラーメン 大学いも 図書委員会「どっちがたべたい？選手権」	ぶた肉　なると（山芋なし） 牛乳	中華めん　油　ごま油 さつまいも　さとう 水あめ　ごま	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　もやし 小松菜　ねぎ	573	14.0
17	火	牛乳	とり肉とごぼうのごはん ししゃものからあげカレー風味 きりたんぽ汁 郷土料理：秋田県	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　きりたんぽ	しょうが　ごぼう　にんじん まいたけ　白菜　小松菜	598	15.5
18	水	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 小松菜とコーンいため 筑前煮	牛乳　ちりめんじゃこ おかか　塩こんぶ　とり肉	米　ごま　さとう　油 こんにゃく　里いも	もやし　コーン　小松菜 ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　さやいんげん	586	16.2
19	木	牛乳	ＰＳＯ　サンドウィッチ (→丸パン、じゃがいもとソーセージのミートソース焼き) ABCスープ 6年生：外国語の献立	牛乳　とり肉 ぶた肉　ウインナー 大豆　ピザチーズ	丸パン　油 さとう　じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマトピューレ コーン　キャベツ　小松菜	581	18.9
20	金	牛乳	ごはん のりのつくだ煮 魚のゆうあん焼き かぼちゃと生揚げのみそ汁 21日：冬至	牛乳　もみのり 魚　生揚げ　みそ	米　さとう	しょうが　ねぎ　ゆず　大根 ぶなしめじ　かぼちゃ　白菜	556	19.3
23	月	牛乳	茶めし おでん(卵なし) 三色炒め くだもの(予定：みかんまたはかんきつ類)	牛乳　ちくわ(山芋なし)　がんもどき つみれ　さつま揚げ(小麦・山芋なし) 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：みかんまたはかんきつ類)	555	15.5
24	火	牛乳	こぎつねごはん 厚焼き卵 すすしろ汁 旬の食材 大根	とり肉　油揚げ　牛乳 大豆　卵　ぶた肉	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 グリンピース　大根 小松菜　ねぎ	616	17.4
25	水	牛乳	ごぼう入りドライカレー もやしとコーンのソテー ホイップココアゼリー 6-1リクエスト	ぶた肉　大豆　牛乳 アガー　豆乳 ホイップクリーム	米　大麦　油 小麦粉　さとう	にんにく　しょうが　セロリ たまねぎ　にんじん　ごぼう 青ピーマン　レーズン　トマトピューレ もやし　コーン　小松菜	598	14.0

※　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	591	16.6	30.1	2.5	332	87	2.2	219	0.27	0.45	14	5.3

※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