

平成27年度 12月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

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/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	体の調子を整える食品			
1	火	○	あぶたま井 五目スープ	とり肉 たまご 油揚げ (かつお節) ぶた肉 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう でんぷん 油	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース しょうが たけのこ			628 25.3	
2	水	○	ガーリックトースト 根菜のホワイトシチュー みかん	ぶた肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	食パン さといも 小麦粉 マーガリン 油 バター	パセリ にんじん にんにく セロリー たまねぎ れんこん みかん			667 20.5	
3	木	○	菜飯 さばのレモン焼き 大根のごま酢和え、白菜のすまし汁	さば (かつお節) とろろ 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう バター ごま油 ごま	こまつな にんじん レモン だいこん きゅうり ねぎ はくさい			553 26.2	
4	金	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	ぶた肉 生揚げ みそ 牛乳	米 むぎ さとう でんぷん はるさめ ごま油 油	にんじん チンゲンサイ たけのこ 干し椎茸 キャベツ しょうが にんにく もやし コーン きゅうり			664 26.8	
7	月	○	練馬スパゲティ 練馬野菜のサラダ りんご	ツナ 牛乳 のり	スパゲティ さとう 油	にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ たまねぎ りんご			599 24.2	
8	火	○	麦ごはん、のりのつくだに 和風卵焼き 野菜の梅肉和え、豚汁	とり肉 たまご (かつお節) ぶた肉 とろろ みそ 牛乳 のり (こんぶ)	米 むぎ さとう じゃがいも さといも こんにやく 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 梅干し ごぼう だいこん ねぎ			669 31.9	
9	水	○	ツナごはん いかくんサラダ さつまいもと大豆の甘辛煮	ツナ 油揚げ いか 大豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 むぎ さとう さつまいも でんぷん 水あめ ごま油 ごま油	にんじん きゅうり もやし			660 24.3	
10	木	○	麦ごはん 魚のゆずみそだれ キャベツの昆布漬け、けんちん汁	さわら みそ とり肉 油揚げ (かつお節) とろろ 牛乳 こんぶ	米 むぎ さとう こんにやく さといも ごま 油	にんじん こまつな ゆず キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ			628 30.2	
11	金	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ ひじきサラダ	きな粉 とり肉 たまご 牛乳 ひじき	コッペパン さとう でんぷん はるさめ 油	にんじん こまつな もやし はくさい たけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり			573 25.7	
14	月	○	きびごはん 肉じゃが 野菜のごまみそ	ぶた肉 (かつお節) みそ 牛乳	米 きび じゃがいも こんにやく さとう 油 ねりごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし キャベツ きゅうり			590 20.6	
15	火	○	鶏肉とごぼうピラフ キャロットドレッシングサラダ スイートポテト	とり肉 たまご 牛乳 生クリーム	米 むぎ さとう さつまいも 油 バター	にんじん こまつな ごぼう しょうが キャベツ だいこん たまねぎ			680 17.4	
16	水	○	麦ごはん ぶりの照り焼き 白菜とほうれん草のごま和え 冬野菜のみそ汁	ぶり みそ (かつお節) 牛乳 (こんぶ)	米 むぎ さとう じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが はくさい だいこん ごぼう ねぎ			631 27.6	
17	木	○	フレンチトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	たまご ぶた肉 大豆 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも さとう バター 油	にんじん トマト 缶 パセリ ブロッコリー セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり			645 29.3	
18	金	○	ひじきごはん ちゃんこ煮 みかん	とり肉 油揚げ 生揚げ みそ (かつお節) 牛乳 ひじき (こんぶ)	米 むぎ こんにやく さとう でんぷん 油	にんじん さやいんげん だいこん しょうが ごぼう ねぎ はくさい 干し椎茸 みかん			625 27.6	
21	月	○	茶めし、とろろこんぶ おでん おかかあえ	大豆 かつお節 つみれ さつまいも 焼き竹輪 とり肉 牛乳 とろろこんぶ (こんぶ)	米 こんにやく さとう じゃがいも 竹輪ふ	にんじん こまつな だいこん もやし はくさい			542 24.5	
22	火	○	きんぴらバーガー ゆずドレッシングサラダ パンプキンポターージュ	ぶた肉 牛乳 ピザチーズ わかめ 生クリーム	丸パン さとう ごま 油	にんじん かぼちゃ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん ゆず たまねぎ セロリー			583 21.9	
24	木	○	カレーピラフ 鶏の照り焼き、リースサラダ クリスマスデザート	むきえび とり肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 むぎ さとう チョコレート 油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム しょうが カリフラワー いちご バイン缶			674 25.8	
25	金	○	中華風おこわ ジャンボ揚げぎょうざ 中華サラダ	焼きぶた ぶた肉 牛乳	米 もち米 ぎょうざの皮 でんぷん はるさめ さとう ごま油 油	にんじん なら 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが きゅうり もやし			543 20.4	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	ビタミン	食塩	食物繊維		
12月平均	620	25.0	20.1	2.5	350	229	0.32	0.50	22	2.8	5.0
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

