

令和2年度 12月の献立

大泉西小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	火		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮 わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	牛乳 鮭 みそ 金時豆 豆腐 わかめ	米 砂糖	もやし キャベツ たまねぎ しめじ にんにく 大根 えのきたけ ねぎ	615	17.8	25.0	2.0			
2	水		さつまいもご飯 鶏団子と冬野菜の煮物 青のり大豆いりこスナック 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 青のり	もち米 米 さつまいも 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油	生姜 にんじん 大根 たまねぎ れんこん 小松菜	654	15.8	26.4	1.6			
3	木		ご飯 肉野菜炒め トックスープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 トック 片栗粉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく りんご 干しいたけ ねぎ	598	17.2	24.7	2.2			
4	金		パインパン レバーとポテトのマリアナ揚げ コールスローサラダ レンズ豆のスープ 牛乳	牛乳 豚レバー ベーコン 鶏肉 レンズ豆	パインパン じゃが芋 片栗粉 米粉 砂糖 アーモンド 油 オリーブ油	生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー にんにく 大根 パセリ	710	18.3	34.9	2.2			
7	月		★練馬区一斉練馬大根の日★ ねりまスパゲティ チーズサラダ ココアプリン 牛乳	まぐろ缶 牛乳 チーズ アガー クリーム コンデンスミルク	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	大根 たまねぎ レモン キャベツ にんじん	668	15.1	32.7	2.0			
8	火		ご飯 海苔の佃煮 えびと野菜の旨煮 大学芋 牛乳	牛乳 焼きのり えび 厚揚げ	米 砂糖 みずあめ 油 さつまいも ごま	生姜 たまねぎ にんじん 白菜 さやいんげん	652	12.9	24.2	1.4			
9	水		麦ご飯 豚肉の甘みそかけ キャベツのじゃこ炒め 沢煮碗 牛乳	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	644	18.1	33.0	2.0			
10	木		ハヤシライス ひじきのサラダ フルーツポンチ 牛乳	牛肉 豚肉 エバミルク 牛乳 ひじき 寒天	米 小麦 牛脂 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 油	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ トマト缶 セロリー パセリ にんじん 大根 コーン パインアップル缶 桃缶 みかん缶	713	12.1	27.6	2.1			
11	金		マーガリンパン 白身魚のラビコットソース グリーンサラダ マカロニクリームスープ 牛乳	牛乳 さめ クリーム いんげん豆 ベーコン 鶏肉 チーズ	マーガリンパン 油 砂糖 マカロニ	たまねぎ トマト缶 コーン ブロッコリー キャベツ にんじん ほうれん草	638	20.6	34.0	2.1			
14	月		和風あんかけたまご丼 野菜の香り漬け みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ	米 押麦 砂糖 でん粉	干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 白菜 生姜 かぼちゃ しめじ	630	16.2	22.9	2.4			
15	火		中華おこわ 中華サラダ 坦々スープ 牛乳	焼き豚 貝柱 牛乳 豚肉	米 もち米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉	干しいたけ にんじん たけのこ 枝豆 大根 きゅうり 赤ピーマン 生姜 にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ	586	15.8	30.6	2.2			
16	水		ご飯 小魚のから揚げ 切り干し大根の含め煮 みそ汁 牛乳	牛乳 にぎす 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 たまねぎ エリンギ	620	16.6	28.0	1.8			
17	木		チキンクリームライス シーフードサラダ りんご 牛乳	鶏肉 エバミルク 牛乳 いか まぐろ缶	米 小麦 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく きゅうり キャベツ りんご	714	13.8	33.0	2.0			
18	金		ご飯 チーズタッカルビ 3色塩ナムル わかめスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ チーズ わかめ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ もやし 小松菜 ねぎ	634	14.6	28.1	2.5			
21	月		カレーうどん 豚肉とかぼちゃのかりん揚げ みかん 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ 牛乳 エバミルク	油 片栗粉 うどん 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ あさつき かぼちゃ ごぼう みかん	692	16.0	34.5	1.8			
22	火		五穀ご飯 ぶりの塩焼き からし和え みそ汁 牛乳	小豆 牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	米 押麦 あわきび ごま油 じゃが芋	白菜 にんじん 小松菜 しめじ ねぎ	601	18.0	31.3	2.0			
23	水		ご飯 ふくさ卵 じゃがいものごまみそ和え 五目汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 みそ 豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま 片栗粉	にんじん たけのこ えのきたけ きくらげ ごねぎ みつば 大根 白菜 ねぎ 小松菜	621	16.2	26.5	2.1			
24	木		エビピラフ 野菜のマリネ ポークビーンズ 牛乳	ベーコン えび 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	米 大麦 オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ビーマン キャベツ きゅうり にんにく セロリー トマト缶 マッシュルーム さやいんげん	712	15.7	24.9	2.4			
25	金		あしたばパン フライドチキン パセリポテト ABCスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 大豆	あしたばパン 油 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	生姜 にんにく パセリ りんご セロリー 大根 たまねぎ にんじん	713	19.4	35.7	2.5			

※ 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19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	653	16.3	29.5	2.1	343	100	2.7	470	0.44	0.58	33	4.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

11月使用食材産地											
牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	塩昆布	北海道	いか	ペルー	三つ葉	千葉	キャベツ	千葉
	東京、群馬	米	秋田	卵	茨城	さば	ノルウェー	大根	青森		東京(練馬)
	岩手、青森	大豆	北海道	豚肉	青森	ししゃも	ノルウェー	きゅうり	群馬	えのき	長野
	宮城、山梨	レンズ豆	アメリカ	鶏肉	青森	ちりめんじゃこ	インドネシア	玉葱	北海道	みかん	佐賀