

12月のこんだて

平成26年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I補材 - たんぱく質
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子をととのえる	
1	月	○	チキンカレーライス もやしとわかめのサラダ	牛乳・わかめ・鶏肉	米・なたね油・砂糖 バター・小麦粉・じゃがいも	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし	703kcal 20.6g
2	火	○	ご飯 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳・豆腐・豚肉	米・なたね油 砂糖	にんじん・ごぼう・たまねぎ キャベツ・もやし	617kcal 27.9g
3	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 野菜のおかかあん みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉・油揚げ 粉がら	もち米・米・さつまいも 砂糖・なたね油	にんじん・ごぼう・しょうが ごぼう・こまな・キャベツ・だいこん たまねぎ かき	660kcal 22.3g
4	木	○	大泉のパン 鶏肉のパン・バネー・ソース カリカリポテトサラダ 野菜のスープ	牛乳・鶏肉・ツナ	大泉のパン・砂糖 じゃがいも・はちみつ・なたね油	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・キャベツ・だいこん	646kcal 26.5g
5	金	○	お祝いちらし寿司 メダイの塩焼き 五目汁 くだもの	コーヒーストック・メダイ 油揚げ・鶏肉	もち米・米・砂糖 くず粉・なたね油	にんじん・かぼちゃ・ごぼう ごぼう・だいこん・とうがん いちご	639kcal 28.3g
8	月	○	ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳・豆腐・豚肉	米・なたね油・砂糖 ごま油・くず粉・かたくり粉	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・ごぼう・もやし だいこん	620kcal 25.7g
9	火	○	きなこ揚げパン スパイス・ポテト ピザ・キャベツ・スープ	牛乳・きな粉 鶏肉	コーン・パン・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・たまねぎ ごぼう・しょうが・キャベツ	653kcal 28.6g
10	水	○	ご飯 ホウのり・みりん・焼き じゃがいもの甘辛煮 だし汁	牛乳・ホウ・油揚げ	米・なたね油 じゃがいも・砂糖	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・ごぼう	613kcal 26.3g
11	木	○	ご飯 家常豆腐 大根サラダ	牛乳・生揚げ 豚肉	米・なたね油・くず粉 かたくり粉・砂糖	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・もやし だいこん	620kcal 23.6g
12	金	○	豚丼 ひじきのサラダ くだもの	牛乳・ひじき 豚肉	米・なたね油 はちみつ	にんじん・しょうが・もやし たまねぎ・キャベツ・みかん	656kcal 21.8g
15	月	○	ご飯 しお肉じゃが 糸かんのサラダ	牛乳・豚肉・糸かんと 油揚げ	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう	621kcal 21.5g
16	火	○	ご飯 こぎつね寿司 ぶどう豆 さつまいも汁	牛乳・油揚げ・大豆 鶏肉	米・もち米・砂糖 さつまいも	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ	646kcal 24.2g
17	水	○	ご飯 ビビンバ わかめスープ くだもの	牛乳・豚肉・わかめ	米・なたね油・ごま油	にんじん・こまな・にんにく しょうが・だいこん・たまねぎ みかん	634kcal 24.0g
18	木	○	ご飯 厚揚げと根菜の煮物 かつおぶし 野菜のおひたし	牛乳・生揚げ・鶏肉	米・なたね油 砂糖	にんじん・だいこん ごぼう・たまねぎ・キャベツ	650kcal 27.6g
19	金	○	練馬スパゲッティ 海藻サラダ くだもの	牛乳・ツナ・わかめ きざめり	スパゲッティ・オリーブ油 なたね油・砂糖	にんじん・だいこん コーン・みかん	634kcal 24.1g
22	月	○	ご飯 甘魚周の西京焼き やさいの甘酢 冬至汁 くだもの	牛乳・油揚げ・豆腐 甘魚周・鶏肉	米・砂糖	にんじん・かぼちゃ・みかん だいこん・ごぼう・ごぼう	608kcal 27.3g
24	水	○	五目ふかし はちみつ揚げ 豆腐汁	牛乳・鶏肉・ひじき 豆腐・油揚げ	米・もち米・なたね油 くず粉	にんじん・ごぼう・もやし 七草・たまねぎ・だいこん・ごぼう	609kcal 24.3g
25	木	○	クリスマスセレクト トマトチキンライス シェイクフルーツ アツキチキン ポテトスープ	牛乳・鶏肉・アカー	米・なたね油・砂糖 かたくり粉・中ざら糖	にんじん・にんにく・たまねぎ キャベツ・トマトソース・みかん・バナナ	653kcal 25.9g
			トナカイランチ トマトチキンライス セリー エビフライ ポテトスープ	牛乳・エビ・アカー 鶏肉	米・なたね油・小麦粉 米粉・生パフ・砂糖	にんじん・にんにく・たまねぎ キャベツ・トマトソース・みかん・バナナ	682kcal 24.8g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合がございます。

	I補材 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
12月平均(中学年)	638	24.6	19.3	314	2.6	221	0.47	0.41	18	2.3	4.3
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0