



平成 30年度  12月のこんだて表  練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	補って欲しい食品
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える			
3	月		練馬スパゲッティ シーザーサラダ 練馬区全校一斉練馬大根の日	ツナ 大豆 牛乳 海苔 チーズ	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 ひまわり油	ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	616 27.6	果物類	
4	火		ぶどうパン ハンガリアンシチュー マカロニサラダ	豚肉 ツナ 牛乳	ぶどうパン 薄力粉 じゃがいも ひまわり油 マカロニ エッグゲアマヨネーズ	にんじん 赤ピーマン にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	604 21.7	藻類	
5	水		ご飯 鯖の味噌煮 もやしのピリ辛炒め かきたま汁	さば、赤みそ、油揚げ、鶏肉 豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが もやし、干しいたけ、ねぎ	606 28.9	卵類	
6	木		麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物(ラ・フランス)	豚肉、豆腐、赤みそ ボンレスハム、牛乳	米、砂糖、でんぷん 緑豆はるさめ、ひまわり油 ごま油、ごま	にら、にんじん、にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ、ねぎ きゅうり、もやし、きくらげ ラ・フランス	619 22.6	小魚類	
7	金		カレーうどん 大豆の青のり揚げ りんごゼリー	鶏肉、油揚げ、大豆 牛乳、あおのり	冷凍うどん、三温糖、でんぷん 上白糖、ひまわり油 なたね油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ リンゴジュース	600 26.4	芋類	
10	月		たこ飯 のっぺい汁 大学芋	油揚げ たこ 豚肉 豆腐 牛乳	米 三温糖 さといも でんぷん さつまいも 水あめ ひまわり油 なたね油	にんじん しょうが だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	627 19.8	種実類	
11	火		ご飯 肉じゃがコロッケ 野菜の磯和え 白菜とえのきたけの味噌汁	豚肉、油揚げ、大豆、白みそ 赤みそ、牛乳、きざみのり	米、じゃがいも、三温糖、 薄力粉 パン粉 ひまわり油、 なたね油	にんじん、こまつな、あさつき 玉ねぎ、もやし、はくさい えのきたけ	609 22.6	果物類	
12	水		チョコチップパン 冬野菜のポトフ 粉ふきいも	豚肉 ウィンナー 大豆 牛乳	じゃがいも ひまわり油	にんじん ブロッコリー パセリ しょうが たまねぎ れんこん だいこん はくさい	625 27.8	卵類	
13	木		ご飯 大根と生揚げのそぼろ煮 断の幽庵焼き	鶏肉 生揚げ ぶり 牛乳	米 こんにゃく 三温糖 でんぷん ひまわり油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 だいこん ゆず	641 32.5	小魚類	
14	金		ピビンバ わかめスープ 果物(りんご)	豚肉 大豆 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 海苔 わかめ	米 麦 三温糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし 干し椎茸 だいこん ねぎ	613 25.1	芋類	
17	月		ご飯 ジャンボシューマイ 茎わかめとこんにゃくの炒め物 小松菜と卵のスープ	豚肉、豆腐、鶏肉 牛乳、きわかめ	米、三温糖、しゅうまいの皮 こんにゃく、でんぷん ひまわり油 ごま	にんじん、こまつな、たけのこ 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょうが にんにく	606 26.6	果物類	
18	火		さんまのひつまぶし風ご飯 野菜の梅かつお和え なめこ汁	さんま おかか 豆腐 大豆 白みそ 牛乳 わかめ	米 でんぷん 薄力粉 三温糖 なたね油 ごま	あさつき にんじん こまつな しょうが もやし ねり梅 だいこん なめこ ねぎ	607 23.3	小魚類	
19	水		五目おこわ ししゃものごま焼き こしね汁	鶏肉、豚肉、油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳、ししゃも	米、もち米、三温糖、薄力粉 こんにゃく ひまわり油 ごま	にんじん、さやいんげん、干し椎茸 ごぼう、たけのこ ねぎ	608 29.7	藻類	
20	木		さつまいもご飯 おでん 野菜とじゃこの炒め物 果物(みかん)	京がんも(ごま・山芋無) つみれ(いわし・たら)、昆布 さつまいも(たら)、うずら卵 焼き竹輪(たら)、牛乳 揚げボール(たら)、 ちりめんじゃこ	米、もち米 さつまいも メークイン、こんにゃく 竹輪が、ごま ひまわり油	にんじん、こまつな、だいこん キャベツ みかん	613 26.8	藻類	
21	金		ほうとう かぶの柚子漬け 黒糖とレーズンのケーキ	豚肉、油揚げ 白みそ 西京みそ 牛乳	ほうとうめん 三温糖 蒸しパンミックス 黒砂糖 ひまわり油 マーガリン	にんじん こまつな かぼちゃ かぶ 干し椎茸 ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ かぶ	605 22.9	小魚類	
25	火		ココアパン 照り焼きチキン グリーンサラダ マカロニトマトスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ココアパン 三温糖 マカロニ ひまわり油	アスパラガス にんじん トマト しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 27.3	豆類	

天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
今月のくだものは6日(木)ラ・フランス、14日(金)りんご、20日(木)みかんを予定しています。



学校給食摂取基準	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				食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	g	mg	mg	mg	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g
12月の平均基準量	614	25.7(16.5)	20.5(29.2)	2.3	356	93	2.6	232	0.43	0.55	26	4.5
摂取基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上